

ほけんだより



令和2年（2020年）
7月1日
熊本県立松橋西支援学校
保健室

学校が再開して1ヵ月が過ぎました。学校の生活リズムには慣れてきたでしょうか。これから、どんどん暑くなり、過ごしにくい季節になります。室内でも熱中症になることがありますので、エアコンや扇風機を上手に活用して、快適に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症も、まだ油断はできません。三密を避け、手洗い・うがいを続けましょう。

7月の保健行事

- 1日（水） 体重測定（高）
- 2日（木） 体重測定（小1，3，5）
- 3日（金） 体重測定（小2，4，6）
- 6日（月） 体重測定（中）

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かげとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい きき
水分や塩分を定期的に
と
取る（のどが渴まえに）



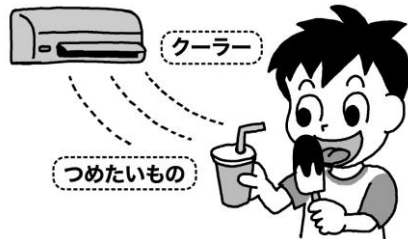
たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちようしょく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

他にも、夏の注意事項があります！！

からだの冷やしすぎ に注意して！



夏のおでかけのときには 忘れずに…



☆この時期に大活躍のグッズ (in 保健室) ☆

暑くなると、体がだるく感じたり、やる気が出ない、集中できない等の症状が出てきて、学習がいつものようにできないことがあります。そんな時、保健室で登場するのが、**ネッククーラー！**です。

冷凍庫で凍らせた保冷剤をカバーに入れて首に巻けば、ひんやり気持ちいい、夏の救世主！外遊びや散歩の時に、おすすめです。ドラッグストアで購入できますが、保冷剤をバンドナ等であるので、首に巻いてもいいと思います。

プールのやくそく



やくそくを
まも
守って、
たの
楽しく
はい
入ろう！

*** 新型コロナウイルス感染症情報 ***



かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

しめぎったへや・たてもの



こまめに
まどをあけよう

「ギュウギュウ」

ひと ばしょ
人がたくさんいる場所



へやの中よりも
外であそぼう

「ガヤガヤ」

ひと ちか ばなし
人と近づいて話をする



てをひろげて
はなれてみよう

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...! そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② せっけんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

