


ほけんだより5月

R7.5 松橋西支援学校高等部
保健室

あつ かん ひ ふ 暑いと感じる日が増えてきましたね。かんたん さ おお し き 寒暖の差が大きい時期ですので、かぜなどのかんせんしょう 感染症にも気をつけましょうね。げんき まいにち す 元気に毎日を過ごすためにも、きそくただ し 規則正しい生活を 心がけましょう。

心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と話をしたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない |
- 



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする

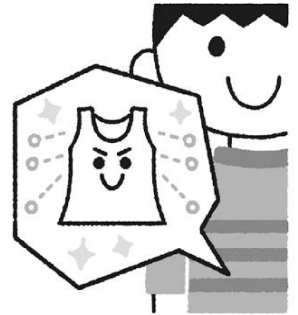


好きな香り（アロマ）でまったりする



👕 こんなにすごい！ 肌着の効果 👕

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。

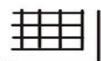


わす
// 忘れないで! //

☑️ハンカチ や ☑️タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いできっかくばい菌やよごれなどを落とすのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。