

ほけんだより 7月

なつやすみ号

南山城支援学校
保健部 No.6

1学期が終わり、いよいよ明日から夏休みが始まります。

4月から新しいクラスで、勉強やクラスの活動、校外学習、プールなど、たくさんのことを経験しましたね。みなさん、とてもがんばりました。

6月から7月のあいだは、祝日がなくて、少しつかれた人もいるかもしれませんが、長い夏休みを使って、体も心もリフレッシュしましょう。

2学期、みなさんに会えることを楽しみにしています。そのときは、夏休みの思い出話を聞かせてくださいね。



夏休みを元気に過ごすために

あさ朝



- ☑ いつもの時間に起きよう
- ☑ すずしい午前中に宿題をするとやる気もアップ

ひる昼



- ☑ クーラーにあたりすぎず、適度に体を動かそう
- ☑ のどがかわく前に、水分をとろう
- ☑ 出かける時は、ぼうしや日傘を使おう

よる夜



- ☑ 夜ふかしをしないようにしよう
 - ☑ タブレット・スマホ・ゲームは時間を決めよう
 - ☑ お風呂に入り、体をきれいにしよう
- 🍱 食事は朝・昼・夜の3食をしっかり食べよう。



保護者の方へ

定期健康診断結果について

1学期に実施をしました定期健康診断に御協力いただき、ありがとうございます。「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しますので、御確認ください。

また、受診勧告書がお手元に届いている場合は、夏休みの期間を利用し、早めの受診をお勧めします。



暑さに負けず、夏休みを楽しもう！

今年は梅雨明けが例年よりも早く、暑くなる日が早くやってきました。

夏に気をつけたいのが熱中症です。夏休みを楽しくすごすためにも、暑さ対策の方法を覚えておきましょう。

暑いときは、「手のひら冷やし」！

手のひらや足の裏には、AVA血管という体温の調整を手伝ってくれる、特別な血のとおりが道があります。

暑いなど感じたときは、手を水につけたり、冷たいペットボトルを持つと熱中症予防になります。

熱中症予防に

手のひら冷やし



熱中症かも...と思ったら？

もしも、しんどくなったら、まずは大人に相談しましょう。首やわきの下などにある太い血管を冷やしたり、水のスプレーや、ぬれたタオルなどで肌を適度にぬらして、体の熱を冷ましましょう。



光化学スモッグについて

工場や工場から出るガスが、太陽の強い光に当たってできる空気の汚れのことを「光化学スモッグ」といいます。夏の晴れた、風のない日に発生しやすく、あびると、目がチカチカしたり、のどが痛くなることがあります。注意報が出ているときは、なるべく室内ですごしましょう。



なつやすみはみがきカレンダー

夏休みの宿題で、「はみがきカレンダー」を配付します。

休みの日でも毎日欠かさず、ていねいに歯をみがきましょう。

提出日：8月28日(木) (始業式)

※生活点検表を使う人も、毎日チェックをしましょう。

