

ほけんだより ^{がっ} 6月

れいわ ねん がっ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
 令和6年6月 群馬県立館林高等特別支援学校



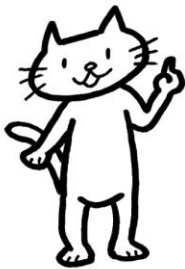
てんきよほう ^{かくにん} 天気予報を確認して、^{ふくそう} 服装を調節しよう



くもりや雨の日が多いこの季節は「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がる
 ことがあります。また、雨上がりの晴れ間は、一気に暑くなることもあります。その日・
 その時の気温や湿度、行動予定に合わせて、服装をうまく調節しましょう 😊

ねっちゅうしょうよほう ^き 熱中症予防のために気を付けること

こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ 急に暑くなった



きおん たが 気温が高い



しつど たが 湿度が高い



かせ 風がない

..... ^{ねっちゅうしょう} 熱中症にならないために

^{すいぶん} こまめに水分をとる



^ひ ^{きゆう} 日かげで休けいする



^{じゅうぶん} ^{すいみん} 十分な睡眠をとる



^{いち} ^{しょく} ^{しょくじ} 1日3食の食事



^{たいちようふりよう} ^じ ^{うんどう} 体調不良時、運動をひかえる



^{あせ} ^{しゅうかん} 汗をかく習慣をつける




あせ 汗をかき 機会が増えます・・・ からだ 体 の ケア を して すっきり 爽やか しましょう

あせ 汗をかいたままにしておくと、からだ 体が冷えて たいちょう 体調を崩す原因になるほか、はだ 肌の健康トラブルや においにつながらることもあります。しっかりとケアする習慣をつけましょう！


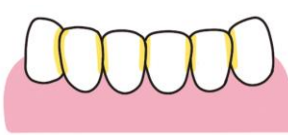
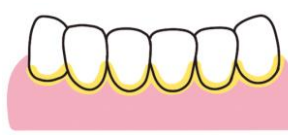

<p>あせ 汗拭き用のタオル・ はんかち も ある ハンカチを持ち歩く</p> 	<p>きが こまめに着替える (とくに肌着)</p> 	<p>にゆうやく 入浴やシャワーで汗を あら なが 洗い流す</p> 
---	--	--

つゆ 梅雨を快適に
す 過ごすアイテム



- タオル・・・雨でぬれたときや汗をふくときに必要
- 替えの靴下・・・雨の日、ぬれた靴下を履き替える
- ビニール袋・・・ぬれたものを入れるのに役立つ

は 歯 の み が き 残 し が 多 い と こ ろ ・・・ 念 入 り に み が こ う

<p>おくば 奥歯のみぞ (真ん中のへこみ)</p> 	<p>は し に く は 歯と歯肉(歯ぐき)の さかいめ 境目</p> 	<p>は は あいだ 歯と歯の間</p> 	<p>はなら でこぼこ 歯並びがデコボコな ところ</p> 
--	---	---	---

「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」は、食べ物のカスや歯こう(むし菌のかたまり)が残りやすいところです。歯みがきをするときは、これらの場所を特に注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしましょう。



保健室からの連絡

★6月分の体重測定は、5月31日(金)に行います。

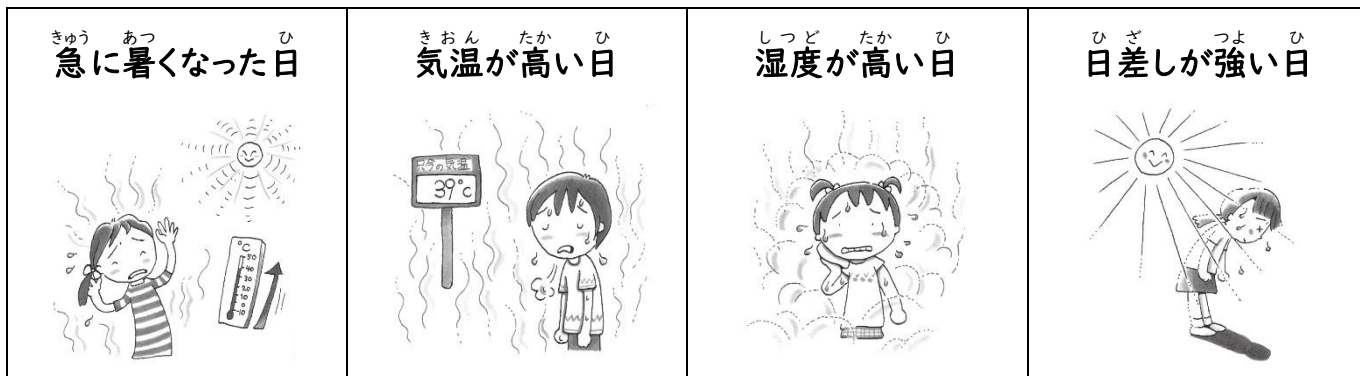
★尿検査予備日(未提出者・1回目陽性者対象)は、6月25日(火)が

最終の回収日となっています。対象者には連絡します。忘れずに提出をお願いします。



ねっちゅうしょう よぼう たいせつ
熱中症を予防するために大切なこと

⚠️ こんな日は熱中症に注意



ひ ねっちゅうしょう ちゅうい
こんな日は熱中症に注意！



きゅう あつ
急に暑くなった



きおん たか
気温が高い



しつど たか
湿度が高い



かせ
風がない