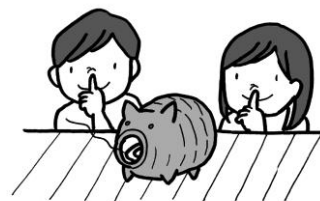


ほけんだより 夏休み号

れいわ ねん がつ 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7年7月 群馬県立 館 林 高等特別支援学校



夏休み、健康な生活のために・・・

いよいよ明日から夏休みに入ります。今年の夏は、平年よりも気温が高くなる予想です。元気に過ごすためのポイントを下にまとめました。規則正しい生活を心がけ、熱中症には十分気を付けて、健康で楽しい夏休みにしましょう。



.....夏休みを元気に過ごすためのポイント.....

こまめな水分補給	生活リズムをくずさない	湯船につかる
しっかり睡眠をとる	冷やし過ぎない	食事は栄養バランスよく

保健室より連絡

○「健康診断結果通知書」の配付について

今年度の健康診断結果の一覧です。よく確認しておいてください。

※昨年度まで「保健記録」を配付していましたが、今年度よりこの様式になります。

○健康診断の受診勧告書について

受診勧告書を受け取った生徒は、夏休み中に受診を進め、

終わりましたら受診結果を学校へ提出してください。





ひや ふせ 日焼けを防ぐためにできること

◎紫外線の強い(日焼けに気を付ける)時期・時間帯

▲1年のうちで・・・4～9月

▲1日のうちで・・・午前10時～午後2時

《効果的な日焼け対策》

紫外線の強い 時間帯をさける 特に午前10時～ 午後2時の間	日かげを利用する	日がさを使う 帽子をかぶる	アームカバーや ストールなどを 使う	日焼け止めを 上手に使う
--	-----------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------

*くもっている日

(うすい雲)の日でも、

日焼けはします!!



あせ 汗をかいたら、こまめに拭こう

○汗をそのままにしておくと、体が冷えます。

→ せいけつなタオルやハンカチでしっかり拭き取り

ましょう。たくさん汗をかいたときには着替えも必要です。

○汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は、あせも・肌荒れ・においの原因になります。

→ お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮ふのせいけつを保ちましょう!



なつやす 夏休みだからこそ! スマホ・ゲームの使い方

夏休みは、自由になる時間も増えます。つつい時間忘れて、スマホ・ゲームに夢中になってしまうことも。ルールを決めて、生活リズムをくずさないように。そして、目に優しい生活を送りましょう。



使う時間を決める	寝る前は使わない	目に近づけすぎない	明るいところで使う
-----------------	-----------------	------------------	------------------