

ほけんだより 6月

令和4年6月 群馬県立館林高等特別支援学校



梅雨を乗り切るための対策をとりましょう！



まもなく梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調をくずしてしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、脱いだり着たりできるようにして、体調管理に十分注意していきましょう😊

6月の健康診断日程です

日にち	曜日	項目	対象者	時間
1日	水	体重測定	全員	2・3校時
28日	火	眼科検診	全員	13時30分～



ジメジメ、ベタベタする時期・・・せいけつに過ごすためには？

6月は雨の多い時期。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかきます。そのままにしていると、ベタベタしたり、体が冷えたりして、体調をくずす原因となってしまいます。下の絵を参考にして、気持ちよくせいけつに過ごせるようにしましょう。



ハンカチとティッシュを持ち歩く	汗をかいたらこまめにタオルで拭く	たくさん汗をかいたら着がえる	毎日シャワーやお風呂で洗い流す

は 歯のみがき方をチェックしよう

5月19日には、歯科検診がありました。今回は希望者のみ行い、「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付しましたので、受診が必要な生徒は早めに受診をしてください。さて、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんが毎日している歯みがき。その『みがき方』についておさらいしましょう。



毛先を歯にきちんと あ 当てる	力を入れすぎない ようにする	みがく力の目安は 150～200 g くらい	歯ブラシをこまかく こきざみに動かす
----------------------------	---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

ねっちゅうしょう いま ちゅうい ひつよう 熱中症、今から注意が必要です



熱中症は暑い夏にだけなるもの？実は、梅雨どきから梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節が上手くいきません。体を少しずつ慣らしていくために、次のことに注意しましょう。

- ①始めは連続して運動する時間を短くして、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③風通しのよい服装を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



あめ ひ そと ある き 雨の日、外を歩くとときに気をつけること

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- かさの持ち方を注意しないと、人を傷つけてしまうことがあります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくくなります。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。

