

# ほけんだより 6月

令和5年6月 群馬県立館林高等特別支援学校



## 暑かったり、寒かったり・・・体調管理をしっかりと！

梅雨の季節に入る6月は、気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑く感じる日が多くなります。反対に、「梅雨寒」といって、気温が上がらず寒く感じる日もあります。その日、その時に合わせた服装をして、体調をくずさない工夫を心がけましょう😊



### 「梅雨寒」の体調管理





- 脱ぎ着できる上着で体温調節
- 頭(髪)をぬらさない
- くつ下の替えを持ち歩く
- 寝る前と朝起きた時にかかるストレッチ
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)

## 6月ですが、熱中症対策を始めましょう

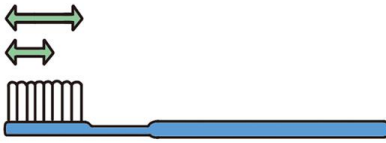
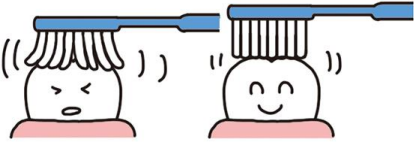
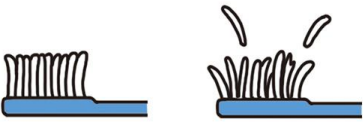
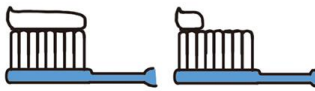
<p>環境・天候を知っておく</p> <p>気温や湿度、日差しのほか、室内での活動では部屋の風通しも重要です。</p>	<p>こまめに水分+塩分補給</p> <p>少しずつ水分補給を行う。汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクの用意を。</p>	<p>服装をチェック</p> <p>風通しの良いものを中心に選ぶ。帽子や日がさも活用しましょう。</p>
<p>体を暑さにならす</p> <p>急に気温が上がる日に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。</p>	<p>体調をととのえる</p> <p>十分な休養・すいみん(早寝早起き)と3食の栄養バランスのとれた食事が基本。</p>	<p>無理をしない</p> <p>「おかしい」と感じたらすぐに活動をやめる。日かげで休んだり、応急手当を受けましょう。</p>

# ジメジメする季節・・・意識しよう！身の回りの清けつな生活

たくさん汗をかくこの時期、そのまましているとベタベタしたり、体が冷たりにして体調をくずす原因となってしまいます。次の4つを意識して、気持ちよく清けつに過ごせるようにしましょう。

<p>下着やハンカチは 毎日洗たくしたものを</p>	<p>汗をかいたら こまめにタオルで拭く</p>	<p>たくさん汗をかいたら 着がえる</p>	<p>シャワーやお風呂で 体や髪をしっかり洗う</p>
			

## 歯みがきの基本 ミニクイズ → 答えはこのページの一番下にあります

<p>Q1 歯のみがき方、正しいのは？</p> <p>① 歯ブラシを小さく動かす ② 歯ブラシを大きく動かす</p> 	<p>Q2 みがく時の力の強さは？</p> <p>① できるだけ強く ② 力を抜いて軽く</p> 
<p>Q3 歯ブラシはいつ取り替える？</p> <p>① 毛先が開いてきた時 ② 毛が抜けてきた時</p> 	<p>Q4 歯みがき粉はどのくらいつける？</p> <p>① 毛先の幅いっぱい ② 毛先の幅1/3くらい</p> 

### \*保健室からの連絡\*

★6月の体重測定は、1日(木)に行います。

★今年度の健康診断は、すべて終了しました。所見のみられた生徒には、  
受診勧告書を発行しています。早めに受診して、学校へ報告してください。

