

# 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

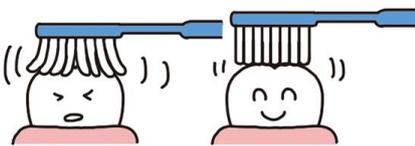
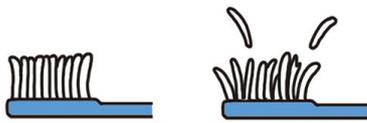
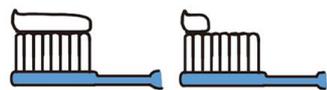
|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>環境・天候を知っておく</p> <p>気温や湿度、日差しのほか、室内での活動では部屋の風通しも重要です。</p> | <p>こまめに水分+塩分補給</p> <p>少しずつ水分補給を行う。汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクの用意を。</p> | <p>服装をチェック</p> <p>風通しの良いものを中心に選ぶ。帽子や日がさも活用しましょう。</p>            |
| <p>体を暑さにならす</p> <p>急に気温が上がる日に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。</p> | <p>体調をととのえる</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、そのままに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<br/>毎日洗たくしたものを</p>  | <p>汗をかいたら<br/>こまめにタオルで拭く</p>  | <p>たくさん汗をかいたら<br/>着がえる</p>   | <p>シャワーやお風呂で<br/>体や髪をしっかりと洗う</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</p> <p>② 歯ブラシを大きく動かす</p>  | <p>Q2 みかく時の力の強さは？</p> <p>① できるだけ強く</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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。

