

# 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5年7月 群馬県立館林高等特別支援学校



## 夏休み中、健康な生活をおくるためのポイント

おこな 行ってほしいこと、きを付けてほしいことを8つあげました。毎日継続することが  
 たいせつ 大切です。生活リズムを崩さず、2学期を迎えられるようにしましょう 😊



<p>はやね はやお つづ 早寝・早起きを続ける</p>	<p>ど しょくじ 3度の食事はしっかり</p> <p>おやつはひかえめ</p>	<p>た あと は 食べた後の歯みがき</p>	<p>てっだ うんどう お手伝いや運動で</p> <p>からだ うご 体を動かす</p>
<p>あせ 汗をかいたら</p> <p>こまめにふく・着がえる</p>	<p>のどがかわくまへ のどがかわく前に</p> <p>こまめにすいぶん こまめに水分をとる</p> <p>み 水</p>	<p>つめ ❗冷たいものの</p> <p>とりすぎにちゅうい とりすぎに注意</p>	<p>からだ ひ ちゅうい ❗体の冷えに注意</p>

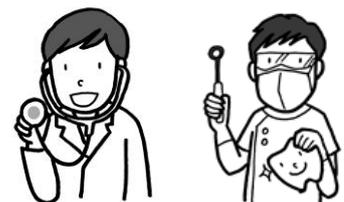
### ほけんしつ れんらく \*保健室より連絡\*

#### ○「保健記録」の配付について

つうちょう いっしょ はいふ  
通知票と一緒に配付します。今年度の健康診断結果となりますので、  
 かくにん  
よく確認しておいてください。

#### ○健康診断の受診勧告書について

じゅしんかんこくしょ う と せいと なつやす ちゅう じゅしん すす  
 受診勧告書を受け取った生徒は、夏休み中に受診を進め、  
 お じゅしんけっか がっこう ていしゅつ  
 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 日焼けは「やけど」・・・予防が大切です



がいしゅつ とき ぼうし ひ  
外出する時は、帽子や日  
がさなどで紫外線から肌  
がさなどで紫外線から肌  
を守る



うみ ぶーる ひざ つよ  
海やプール、日差しが強  
い日は、日焼け止めを  
効果的に活用する



ひや 日焼けをした時は、皮ふ  
を冷やして、化粧水などで  
保湿する

# なつ てんこう か 夏は天候が変わりやすい季節・・・ゲリラ豪雨に注意!

した のように天候が急に変わったら、  
げりらごうう まえ  
ゲリラ豪雨の前ぶれです

- 真っ黒な雲が近づいてきた
- 雷の音が聞こえてきた
- 急に冷たい風が吹いてきた

げりらごうう  
ゲリラ豪雨にあってしまったら・・・

- 大きな建物に入る
- 気象情報を確認する
- 地下や川などから離れる



# あつ とき はだぎ したぎ き 暑い時こそ、肌着(下着)を着よう

あつ ほんかくてき つよ ひざ たか きおん しつど すこ  
暑さも本格的になってきました。強い日差し、高い気温と湿度。少しでも  
すず す ごしたい!あなたは肌着(下着)を着ていますか?「1枚でも少な  
い方が涼しいから着ていない」という人もいるのでは?



- ★かいた汗を吸い取ってくれる → 体と服の間の湿度を下げるため、涼しく感じられます
- ★汗によるべたつきをおさえる → 皮ふトラブルにもなりにくく、清潔に保つことができます

じゅうじつ たの なつやす す  
・・・充実した楽しい夏休みを過ごしてください・・・

あつ ひ つづ ねちゅうしょうよぼうたいさく わす  
暑い日が続きます。熱中症予防対策を忘れずに!

とく しょくじ すいみん すいぶんほきゅう きゅうそく  
特に『食事・睡眠・こまめな水分補給・休息』はしっかりと!

まいにち こころ からだ けんこう す  
毎日、心も体も健康で過ごせますように・・・

