

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和6年6月28日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No. 4

前期職場実習、校内実習

お疲れ様でした！

3週間の実習、お疲れ様でした。体や心の疲れを感じている頃かと思います。ぜひ頑張った自分をほめてあげましょう。身体の疲れを取るには、生活習慣を整えることが大切です。特に、「バランスのよい食事」「十分な睡眠」を心掛けましょう。疲れたからといって、ずっと寝ていると、筋力が落ちて疲れやすくなってしまいます。

休みの日も、学校がある日の+2 時間以内(いつも6時起きの人には8時まで起きる)には起きるようにしましょう。



耳鼻科検診のお知らせを配付しました

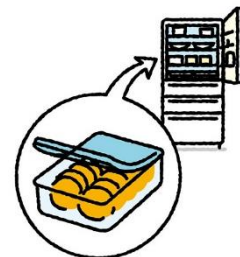
治療が必要な生徒のみ、お知らせ用紙を配付しました。すでにアレルギー性鼻炎等で定期受診している場合は、次回の受診時に医療機関に持参してください。早急に受診する必要はありません。



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限 ○○年○○月○○日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

第2回体重測定実施中

6月下旬から7月上旬に今年度2回目の身体測定(今回は体重のみ)を実施しています。実施途中の経過ですが、暑い日が続いているからか、実習をがんばったからか、体重が減少している生徒が多いようです。



夏休みに入る前に「身体測定の記録」を配付します。記録を確認後、サインまたは押印をし、学校にご提出ください。よろしくお願いします。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



傘を広げるときは

