

# ほけんだより 7月

令和4年6月30日  
板野支援学校  
第1保健室

## 生活習慣改善プロジェクト

板野支援学校では昨年度に引き続き、肥満予防や生活習慣改善の取組を始めています。昼休みや授業中に行っている運動に加えて、体重を記録したり少し食事に気をつけてみたり。継続した積み重ねが大切です。毎日続けられる簡単なことから始めてみませんか？ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急に気温が上がった日は特に注意が必要です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べ、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏場の子どもたちのマスクはどうすればいいの？

ニュースでも聞いたことがあるかもしれませんが、夏場は熱中症予防のために、マスクが必要のない場面では、マスクを外すように言われています。



← 2メートル →



人と人の距離が2メートル以上とれる場合は、マスクは必要ありません。

### ◆◆◆マスクをしなくてよい場面（小学部から高等部まで）◆◆◆

**外では**  
・人との距離がとれる場合  
・人との距離がとれなくても、会話をほとんどしない場合

**中では**  
・人との距離がとれて、会話をほとんどしない場合

**学校生活では**  
・体育、運動部活動、登下校など

マスクをしない場合でも、ひきつづき、予防対策は続けましょう！



参考：文部科学省リーフレット（子どものマスク着用について）

<p><b>睡眠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>早寝早起きをして十分睡眠をとる。</li> </ul>	<p><b>食事</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バランス良く、栄養をとる。</li> <li>油分、塩分、糖分を控えめにする。</li> </ul>	<p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>外で遊んだり、家のお手伝いをしたりして体を動かす。</li> </ul>
---	--	--

～夏休みは受診を～

定期健康診断にご協力ありがとうございました。健康診断を受けて通知をもらった方は、病院受診をお願いします。

長い夏休み、病院へ行って検査をしたり、むし歯を治してもらったりするチャンスです。よろしくお願い致します。

\* 7月の保健行事 \*

1日 体重測定

14日 フッ素塗布（希望者）

