ほけんだより7月

令和３年６月３０日
板野支援学校
第１保健室

　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。夜は早めに寝て，朝ごはんをしっかり食べ，水分補給も心がけましょう。新型コロナウイルス感染症対策により，引き続きマスクをすることが多くなりますのでマスク着用による熱中症のリスクにも気をつけましょう。

感染症予防とともに

熱中症を予防しよう

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする

マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなるので要注意！また，汗をかくときは塩分が含まれているものを飲みましょう。

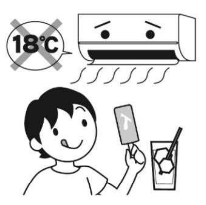
夜はしっかり寝る

規則正しい生活を心がけて，疲れを残さないようにしましょう。

朝・昼・晩ごはんを食べる

栄養に気をつけて，バランスよく食べましょう。

上手にエアコンや扇風機を使う

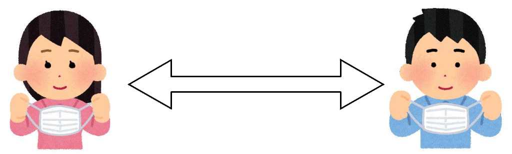


エアコンの設定温度を低くしすぎないようにしましょう。エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

暑さを避ける

日差しをさけて日陰や涼しい場所で過ごしたり，涼しい服装をするようにしましょう。帽子や冷却グッズを利用するのも効果的です。

人との間隔をあけてマスクを外す



屋外などで，十分離れている（２メートル以上）ときはマスクを外すようにしましょう。また，マスクをしているときは激しい運動は避けましょう。

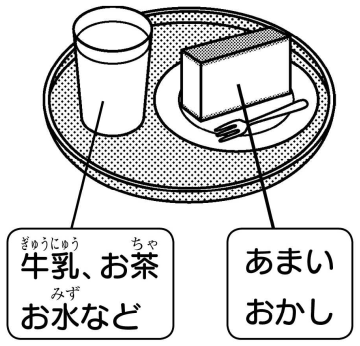
参考：環境省リーフレット

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します。

砂糖のとり過ぎをおさえるには

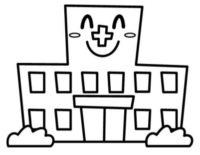
　糖分の多い清りょう飲料などは、コップに必要な分だけついで、飲むようにしましょう。
　また間食であまいおかしを食べるときは、あまくない飲み物を飲むようにしましょう。

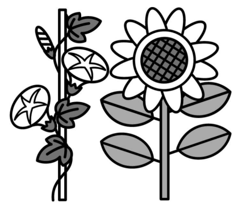


～～

～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。よろしくお願いします。
　耳鼻科検診は２学期の９月７日(火)に予定しています。



＊７月の保健行事＊

１日　体重測定