

ほけんだより



令和6年7月12日
 県立村上特別支援学校
 第4号

夏休みが
 始まります!

いよいよ夏本番です。25日(木)からは夏休みが始まります。暑さによる睡眠不足や食欲低下、クーラーによる室内外の温度差などで体調を崩しやすい時季です。夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしてください。

< 夏バテしやすい生活 >



朝ごはんを食べない



エアコンの設定温度が低い



冷たいジュースばかり飲む



1日中ごろごろする



夜ふかしをする

熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまっているので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



7月の保健指導は「性被害の防止・いかのおすし」について学習しました!

夏休み前に自分の身を守ることができるように危険なことが起きた場合の行動について考えました。知らない人に声をかけられたときの対処法を練習しました。実際には「大声を出す」「すぐに逃げる」の練習をしてみました。



おうちの方へ

夏休み前や、夏休み中にご確認いただきたいことをまとめました。

配付物	対象	提出〆切り	備考
健康の記録	全校	7/22 (月)	本日配付しました。 押印の上、学校にお返してください。
非常災害時薬・緊急時薬	該当者	9/2 (月)	後日、個別にお返しします。夏休み中に薬のチェックと交換をお願いします。
検診結果のお知らせ	該当者	随時	5月に配付しました。 夏休み等を利用して受診をお願いします。
夏休みの健康状態	全校	9/2 (月)	各学級から配付される用紙にご記入ください。