

# だより ほけん 5月

令和6年5月2日  
三好特別支援学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いに緊張したり、楽しんだりすることが、たくさんあったと思います。自分では気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。

明日から4連休です。心と体をリフレッシュできるといいですね。



## 5月の保健目標

## 身の回りを清潔にしよう

# からだ、きれいにしていますか？



### 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、せっけんで手を洗おう。



### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や肌を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。





## 保護者の方へ



の用意をお願いします

気温が高くなる季節になりました。熱中症の予防のため、こまめに水分補給を行います。途中で足りなくなることがないように多めに持たせてください。

## 暑熱順化

は、今のうちです！

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。



ポイントは、「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になってしまいます。体は汗をかくことで熱を体の外に出していきます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです！

暑熱順化には、数日から2週間程度かかると言われています。体調や体質など個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする



### ◆健康診断で分かることと分からないことがあります◆

健康診断では、お子さんが「バランスよく成長しているか」「見たり聞いたりするのに不自由はないか」「体の異常や病気の可能性はないか」が分かります。「受診のおすすめ」をもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらうことをおすすめします。不調の原因が分かれば治療期間も短く済むかもしれません。

けれどこんなことは分かりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病気や不調の原因
- 病名や治療法

「受診のおすすめ」をそのままにしないでください

