

ほけんだより

群馬県立しろがね特別支援学校
保健室
令和3年 7月号

じめじめと蒸し暑い梅雨の時期が続いています。これからさらに気温が上が
り、どんどん暑くなります。そのため、感染症対策だけでなく、暑さ対策も
必要です。熱中症に気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。



* 熱中症になりやすい日 *



気温・湿度が高い



風がない



急に暑くなった

* 熱中症にならないために *



睡眠を十分にとる



3食 バランスよく食べる



こまめに水分補給をする



涼しいところでときどき
休憩をする



ぼうしをかぶる

すいぶんほきゅう
* 水分補給のベストタイミングは？ *

「のどが乾いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより
水分をたくさん
とったほうがいいタイミング

- ☆寝る前や起きた後
- ☆スポーツの前後・途中
- ☆入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの乾きに気づきにくいので、注意が必要です。




暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

- な んどもこまめに水分補給
- つ めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ ランスよくなんでも食べよう
- テ レビやゲームは時間を決めて
- に っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- ち ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い つも早起きで今日も元気！





てあら
手洗いvsコロナ

てあら
勝つのは手洗い！！！！

①流水で洗うと、ウイルスは流れていく。
②石けんでの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！




保護者の皆様へ

保健室では、常時、生理用ナプキンを用意しています。
必要の際には、お気軽にご相談ください。