保健だより

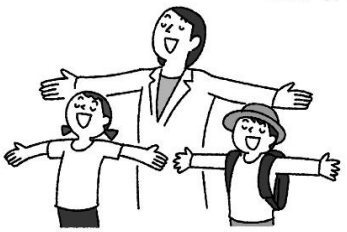
渋川特別支援学校　保健室

令和４年５月１３日（金）

気温が高い日が続いていたかと思うと、雨が降って気温が下がったりと寒暖の差が大きい季節です。また、新学期が始まって１ヶ月が過ぎ、心も体も疲れてきてはいませんか。

そんなときには頑張りすぎず、深呼吸をして、休憩をしながら過ごしてみましょう。心が落ち着いて前向きになれますよ。

また、悩み事があったら一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。近くに悩んでいる人がいたら、声をかけてあげるのもいいですね。



【　５月の保健目標　】

体や身のまわりをきれいにしよう

５月になると、気温が上がり暑くなってきます。汗をかく季節になるので、しっかりとお風呂に入り体をきれいにしましょう。体をきれいにすることで、身だしなみも整えることができ、皮膚のトラブルも起こしにくくなります。また、手足の爪も１週間に一度はチェックをして、長い場合は短く切っておきましょう。爪が長いと友達にケガをさせてしまうことがあります。

身のまわりが散らかっているとやる気が起こらなくなったり、ケガをしやすくなったりします。体や身のまわりをきれいにして、気持ちの良い毎日を過ごしましょう。

手洗いうがい、手の消毒なども引き続き頑張りましょう！

急に暑くなる日は、熱中症に注意！

暑さに体が慣れていない時期は、急に気温が高くなると熱中症にかかりやすくなります。熱中症になると、めまい・頭痛・吐き気などの症状が出て最悪の場合、命に関わることもあります。そうならないためにも、今から熱中症対策を始めていきましょう！

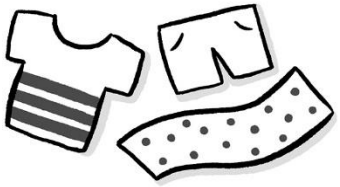
①こまめに水分補給をする	②屋外では帽子をかぶる。
③疲れたら無理せず、日陰で休む。	④涼しい服装にする。

春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。

綿

衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



麻

通気性がよく、涼しい着心地が特徴。

ポリエステル

化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近は、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

☀ 5･6月の健康診断日程 ☀

5／30日（月）	9：30まで	尿検査2回目	該当者と未提出者
31日（火）	13：00～	眼科検診	全校児童生徒
6／ 2日（木）	9：30～	第1回内科検診	全児童生徒
7日（火）	9：30～	身体計測	高等部
8日（水）	9：30～	身体計測	中学部
10日（金）	9：30～	身体計測	小学部

※検尿は
<u>必ず朝のうちに</u>
提出してください。

【保護者の方へ】

健康診断で異常の疑いのあった場合は「お知らせ」を配付します。すみやかに検査や治療を受け、受診先の医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。

コロナ対策につきましても、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。