

2022年 7月号
栃木県立益子特別支援学校



梅雨^{つゆ}が明けると、いよいよ夏本番^{なつほんばん}です！晴れる日が増え、外で楽しく遊ぶことができますね！
一方、外で活動すると虫に刺されることも多くなります。最近、保健室にも虫刺されで来室する人が増えてきました。外に出るときは虫除けスプレーを使ったり、薄手の長袖長ズボンを着たりして虫刺されを防止しましょう。
また、虫に刺されてしまったらかゆみ止めを塗ったり冷やしたりして傷が悪化しないようにできるといいですね！



もうしよ

あせ

猛暑

をのりきる強い味方

いい汗

をかこう！

汗にはどんなはたらきがあるの？

○体温を下げる

○体の中の塩分の量を調節する

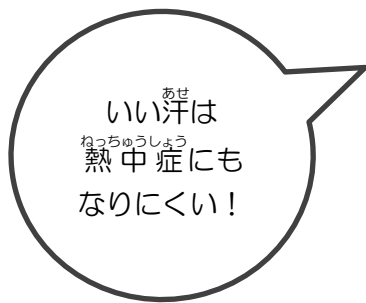


いい汗ってどんな汗？

○サラサラしている

○においが少ない

○汗の粒が小さい



いい汗は
熱中症にも
なりにくい！



どうしたらいい汗をかけるの？

○こまめに少しずつ水分をとる

○汗をかくことに体を慣らす

動物の汗クイズ

Q1 汗をかかない動物はどれでしょう？

①ねこ

②うま

③いぬ

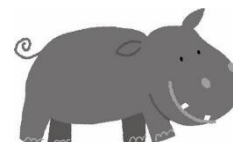


Q2 カバの汗は何色でしょう？

①とうめい

②あか

③あお



こたえ

Q1 ③いぬ

Q2 ②あか

7月の保健目標

びょうき ちりょう

病気の治療をしよう！

4～6月に行った健康診断で、所見があった児童生徒には、検診結果のお知らせを配布しました。また、所見のあるなしに関わらず、全ての健康診断の結果は、夏休み前に配布する「けんこうのたより」に記載されていますので、御確認ください。

なお、治療が済んでいない人は、夏休みなどを利用して早めの受診をおすすめします。



ねっちゅうしょう

コロナ×熱中症

すいぶんほきゅう

水分補給

マスクでうるおって
いると感じても、水分
補給を忘れずに！



きより

距離



ひととのきよりがとれる
ときはマスクを外し
ても大丈夫！

エアコン

かんき

換気

エアコンはとめずに、
こまめに換気をしま
しょう！



しょくじ

食事

すいみん

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力を作りま
しょう！

カミナリから自分を守ろう

カミナリが多くなる季節になってしま
した。外で遊んでいても、カミナリが鳴
たら家や車の中などに避難しまし
よう！



※高い木から離れて、建物に入りましょう。