

ほげんだより

とちぎけんりつましごとくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
2022年5月号



過ごしやすい気温の日が増えてきました。みなさん体調はいかがですか？
5月は学校医の先生に来ていただく検診や、運動会などの行事があります。
食事・睡眠・休息をしっかりとって元気に過ごしましょう！



いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になる危険性も高くなります。今から熱中症対策を始めていきましょう！！

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



つかれたらやすむ



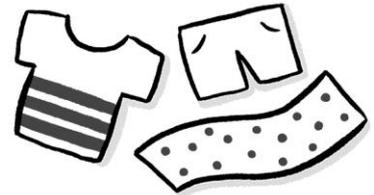
ひかげですごす



春夏の衣服におすすめの素材とは!?



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。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



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、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。

衣服の素材を工夫すると暑くなるこれからの季節を、より快適に過ごすことができます！
また、みなさんは下着を着ていますか？下着には汗を吸収する効果があります。汗が吸収されると服の中がサラサラになるので涼しく感じられます！
自分に合う素材を見つけてみましょう！！



5月の保健目標

も ハンカチ・ティッシュを持つとう！

まいにち せんだく
毎日きれいに洗濯したハンカチと、ティッシュを持ってきて
いますか？手を洗ったあと、きれいなハンカチで拭くことは
かんせんしょうたいさく
感染症対策にもなります。
ポケットに入れるなどして持ち歩けるといいですね！



やくわり ハンカチの役割

- あせをかいたら、ふく
- てをあらったら、ふく
- なみだを拭く
- かじのとき、けむりをすうのを防ぐ

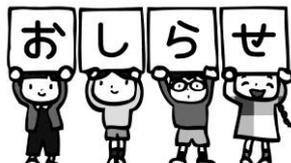
やくわり ティッシュの役割

- はなをかむ
- よごれを拭く
- ちで出血したところを押さえる



つか かん 疲れてきたなと感じたときは・・・

あたらしいねんどになり、1か月が過ぎました。あたらしいクラスにも慣れてきましたか？今までの
きんちやう
緊張がゆるみ、疲れが出てくる頃でもあります。そんなときはむりせず、じぶんなりのほうほうで
げんき
元気をチャージしてみてくださいね！



☆未定となっていた眼科検診は、6月1日(水)に決定しました。

☆学校医の先生に来ていただく検診や、外部の検査機関による検診があります。普段から体調を整えて、検診の日に備えるようお願いいたします。

☆検診の結果、医療機関での検査が必要と思われるときは、「結果のお知らせ」を配布いたします。早めの受診をおすすめします。

☆治療や精密検査が済んだものについては、結果をお知らせください。