

保健だより

平成 30 年 7 月 25 日
静岡聴覚特別支援学校
保健室

おうちの人といっしょに読みましょう

この夏は例年よりも酷暑ですね。もうすぐ夏休み！楽しみにしていることやりたいことも体調を崩しては楽しめません。体の調子を保てるよう、十分なすいみん、栄養バランスのとれた食事、運動を心がけ、生活リズムを守って、元気にすごしましょう。



夏を健康に過ごそう!

暑い夏を健康に過ごすためには、どうしたらいいのかな？

□の中に、どんな文字を入れたらいいかな？
考えてみよう!



□ せをたくさんかいたら...

- こまめに水分をとりましょう。
- あせをかいたら、自分のタオルでふきましょう。
- お風呂に入ってサッパリ！気持ちもすっきり！



□ つも決まった時間に

早ね早起き



- 体をしっかり使って、「少し疲れたなあ」と思うぐらいの運動をすると、夜ぐっすり眠れます。早くねると、朝もすっきり早起きができます。
- 毎日の生活リズムが決まっていると、健康な体をつくることができます。

□ んでも食べて、元気な体

- 野菜も、いろいろ食べましょう。
- 少しずつ、好き嫌いを減らしましょう。
- 朝ごはんを、しっかり食べましょう。



□ めたい部屋、飲み物、食べ物

- 暑いと、食よくがなくなることがあります。食べやすいからといって、冷たい飲み物やアイスなどをたくさんとると、食事のときに大切な栄養のあるものが食べられなくなってしまいます。
- クーラーのききすぎは、体の調子をくずします。設定は28℃を目安に。



□ めは、いつも

短くきれいに!

- 虫さされや、はだがかサカサしてかゆいとき、ガリガリかくと傷ができます。
- 「とびひ」という皮膚の病気になっては大変です。



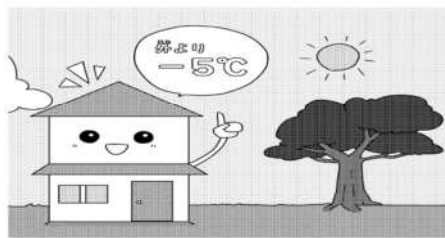
外に出るときは、ぼうしを忘れずにかぶろうね。



□を並べかえると...

□□□□□に負けないじょうぶな体を作ろう!

クーラーを上手に使おう



●部屋の温度は、外の気温より5度くらい低くしましょう

暑いからといって、クーラーで部屋の温度を低くしすぎると、体が冷えて病気になってしまいます。クーラーを上手に使って、快適に過ごしましょう。



●せん風機で部屋の空気を動かし、涼しく感じるようにしましょう

大量に汗をかきこの季節の水分補給には、ミネラルや塩分が入った飲料水をとることも大切です。スポーツ飲料などを上手に活用しましょう。

皮膚の清潔を心がけましょう！

汗をこまめに拭くこと、顔を洗って汗を流すなどが大切です！お風呂やシャワーで全身を清潔にしましょう。

下着を着ると汗を吸い取ってくれます。衣服は綿素材が○。皮膚炎にならないためにも肌の清潔に気をつけましょう。

汗をかきことは、体内の熱を放射するために大切です。エアコンなどいつも空調の整ったところにいると、汗をかきにくくなります。日頃から体を動かし、汗をかきやすい体にしましょう。

流れる汗を吸収し、体温の調節や皮膚呼吸の働きを高め、皮膚の健康を守るため下着は必要です。吸水性のよい、洗濯に耐えられる木綿のものが最適です。



鼻呼吸のすすめ

みなさんは、呼吸をするとき、どこから息を吸っていますか？鼻は呼吸するための器官です。8月7日は「鼻の日」なので、鼻について考えてみましょう。

1分間にどれくらい呼吸しているの？

A. 呼吸は、休むことなく、1分間に16～22回ほどのテンポでし続けています。



嗅覚ってすごい！

危険なにおい（ガス漏れ、腐ったにおい）をかぎ分ける



味覚を助ける（よりおいしく感じる、食欲を増進させる）



鼻がつまると味がわかりにくくなる

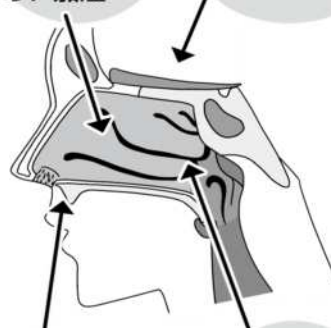


嗅覚と味覚はつながっている！

鼻呼吸の仕組み

広い空間（鼻腔）で、吸った空気を温め、加湿

嗅細胞で、におい成分の情報を脳に伝達



鼻毛で空気中のごみやほこりをキャッチ

粘膜から分泌される粘液などでほこりや微生物などの異物を吸着・除去