

# ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校  
保健室 文責・栗田  
令和5年7月19日



幼稚部は21日から、小・中学部は22日から夏休みになります。

長い夏休みを元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活をするのが大切です。そのためには「決まった時間に寝て、朝日を浴びて目覚める」ことをお勧めします。できるだけ生活リズムを乱さないように過ごし、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

## 夏休み中も健康・安全管理を！

1学期は、校内で大きなけがや感染症の流行は無く、行事も予定どおり実施できました。

夏休みの間も、健康で安全に過ごすことができるように、気を付けて生活しましょう。

- 規則正しい生活：合言葉は「早寝、早起き、朝ごはん」です。
- こまめな手洗い：感染症の予防には、手洗いが大切です。石けんをよく泡立てて、手全体を丁寧にこすり洗いしましょう。
- こまめな水分補給：熱中症にならないようにのどが渇く前に水分をとりましょう。
- 交通ルールを守る：左右の安全確認、右側通行など、ルールを守りましょう。
- 危険な物は片付ける：ライターや刃物、薬、ボタン電池などは、子どもの手の届きにくい場所にしまっておきましょう。

## 夏休みにあるチャンスって？




それは、  
**あなたがもっと健康になるチャンス**です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。



### アウトメディアにチャレンジ！



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましよう。


**レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。

**レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。

**レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

**レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちのひとと話し合ってみましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかると思いますね。





鼻は、呼吸をするほかに、においをかいだり、吸い込んだ空気中のほこりやごみを取り除いたり、吸い込んだ空気を温めたりする役割があります。

呼吸は本来、鼻で行うもので、動物は本来、呼吸は鼻だけで行います。しかし、人間は進化の過程で、声を出すために、のどで気道と食道がつながったため、鼻だけでなく口からも呼吸ができるようになったのです。運動時など、体内に大量の酸素を取り入れる必要があるときには口呼吸が便利ですが、しかし安静にしているときにも口で呼吸をしているのであれば病的な状態であると判断されます。


鼻には呼吸するための優れた機能が備わっているので、鼻が詰まって口呼吸になってしまっている場合は、鼻詰まりを早く治しましょう。

鼻をすするのはキタナイ？

鼻水が出たら、ズズとすすっている…という人はいませんか。

鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。

鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。




正しい鼻のかみ方


①片方ずつおさえてかむ

②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ

③数回にわけて、小刻みにかむ




**直射日光をさける**



ひがま 日傘

ぼうし 帽子



こかげ 木陰

熱中症に注意！

**こまめに水分・塩分を補給する**



のどがかわく前に



えんぶんも忘れずに

**激しい運動は暑さに慣れてから**



オハヨウ...

あせ ひと汗かいてから



フイトー!

**無理をしないで休む**



すずしい部屋で



たっぶりの睡眠

日本学校保健会から、冊子「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」をいただきました。小学生の保護者向けですが、皆さんに読んでいただきたいので、全員に配付します。