

ほけんだより 7月

++*+*+*+*+*+*+*+*

天竜特別支援学校保健室

令和4年7月4日

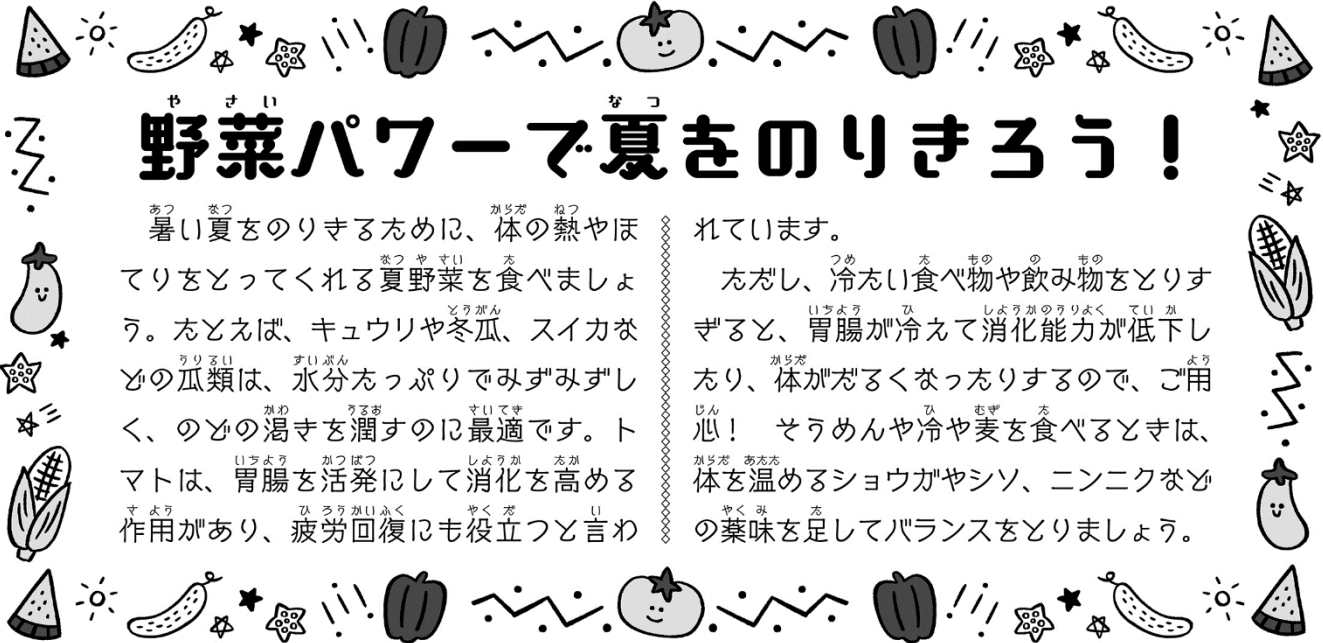
++*+*+*+*+*+*+*+*

まいにち 毎日、蒸し暑い日が続いています。プール活動も始まりまし
みす なか 水の中でも熱中症に注意が必要です。大丈夫だと勝手に判断しな
すいぶん ほきゅう いで、こまめに水分を補給しましょう。

また、暑い夏を乗り切るために、水分補給や栄養のバランスの良
いた もの せっしゅ すいみん たげんき す 食糧物を摂取し、睡眠もしっかりとって元気に過ごしましょう。



ほけんもくひょう なつ けんこう す 7月の保健目標：夏を健康に過ごそう！



野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほ
てりをとってくれる夏野菜を食べましょ
う。たとえば、キュウリや冬瓜、スイカな
どの瓜類は、水分たっぷりで見ずみずし
く、のどを潤すのに最適です。ト
マトは、胃腸を活発にして消化を高める
作用があり、疲労回復にも役立つと言わ

れています。
ただし、冷たい食べ物や飲み物をとりず
ぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下し
たり、体がだるくなったりするので、ご用
心！ そうめんや冷や麦を食べるときは、
体を温めるショウガやシソ、ニンニクなど
の薬味を足してバランスをとりましょう。

クーラー病（冷房病）に気をつけよう

冷房のきいた部屋ばかりにしていると、からだのだるさ、体の冷え、頭痛等の症状が出て
きます。直接クーラーの風が当たらないようにしたり、上着を羽織るなど工夫してくだ
さい。室温は低くなりすぎないようにしましょう。

1日3食、栄養バランスのとれた食べ物を食べる。

タンパク質（肉や魚類、豆類など）やビタミンB1（豚肉やうなぎ）、アリシンを多く含
むたまねぎやにんにく、ねぎなど積極的にとりましょう。

睡眠をしっかり取る

暑さによる体の疲れや、冷房による体の冷やしすぎからくる自律神経の乱れを改善す
るためには、睡眠を十分とることが大切です。

《保護者の方へ》 ～来校時の健康チェックについてお願い～

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、来校の際に健康チェックをお願いします。事務室前の受付に置いてある健康チェック表にチェックをして、担当の職員に渡してください。お手数ですが、子どもたちの安心安全のため、よろしくお願いします。
※記入していただいた健康チェック表は、個人情報の取り扱いに厳重に注意し、学校保管とします。

～夏季におけるマスク着用について～

気温・湿度や暑さ指数が高くなる中で児童生徒がマスクを着用することは、熱中症のリスクが更に高まるおそれがあるため、以下の点に留意して行います。

県立学校におけるマスク着用の基本的な考え方

(文科省からの通知です。)

- 基本的な感染対策として、引き続き、地域の実情に応じて、「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等を徹底します。

状 況		屋 内	屋 外
2 m 以 上 離 れ て い る	会 話 な し ほ と ん ど	○不要 (例) ・ 図書室での読書等 ・ 体育の授業 ・ 部活動の活動中	○不要 (例) ・ 登下校時 ・ 体育の授業 ・ 部活動の活動中
	会 話 ・ 発 声 あ り	☆着用を推奨 (感染症のリスクに注意) (例) ・ 授業中 ・ 活動の実施中以外の練習場所や部室、更衣室等の共有エリアの利用時 ・ 部活動前後での集団での飲食や移動時 ・ 高齢者との面会時や病院に行く時など、重症化リスクの高い者と接する場合	
2 m 以 内 に い る	ほ と ん ど 会 話 な し	☆着用を推奨 (感染症のリスクに注意) (例) ・ 登下校時 (公共交通機関利用中) ・ 活動の実施中以外の練習場所や部室、更衣室等の共有エリアの利用時 ・ 部活動前後での集団での飲食や移動時 ・ 高齢者との面会時や病院に行く時など、重症化リスクの高い者と接する場合	○不要 (例) ・ 登下校時 ・ 体育の授業 ・ 部活動の活動中
	会 話 ・ 発 声 あ り	☆着用を推奨 (感染症のリスクに注意) (例) ・ 授業中 ・ 活動の実施中以外の練習場所や部室、更衣室等の共有エリアの利用時 ・ 部活動前後での集団での飲食や移動時 ・ 高齢者との面会時や病院に行く時など、重症化リスクの高い者と接する場合	