

# 保健だより 6月



+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:

天竜特別支援学校保健室

令和5年6月2日

+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:\*+:



あめ ひ おお あせ きせつ くも あめ  
雨の日が多く、汗ばむ季節になりました。曇りや雨が

おお つ ゆどき ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう  
多い梅雨時でも熱中症の注意が必要です。そのポイ

ントの一つが「梅雨の晴れ間」です。雨が降ると少し

はださむ つ ゆ は ま あめ ふ すこ  
肌寒いこともあります。雨がやみ太陽が顔をのぞか

せると、いき きおん あ しつど たか からだ あつ  
せると、一気に気温が上がります。また湿度が高いこと、体がまだ暑

さに慣れていないことなどから、ねっちゅうしょう お じょうきよう  
さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況になり

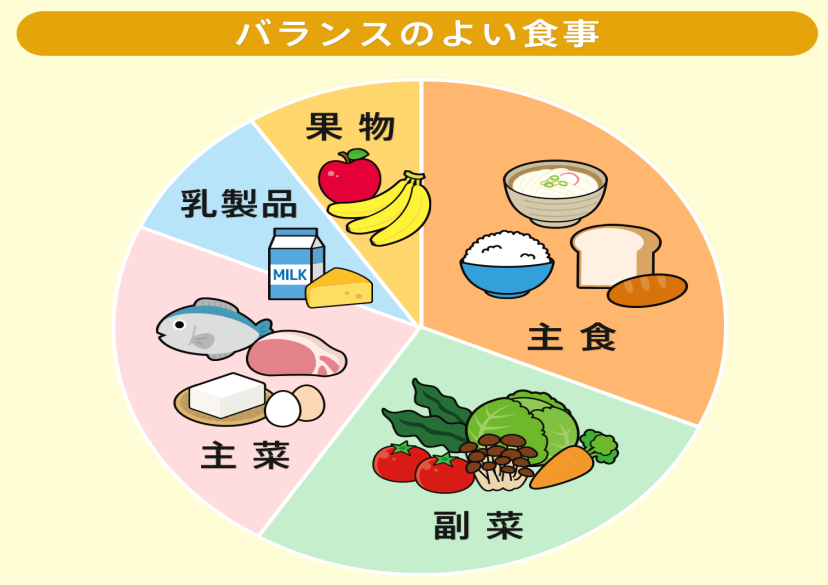
ります。ひごろ すいみん しょくじ まいにち せいかつしゅうかん せいかつ ととの たいりよく いじ  
日頃から睡眠や食事など毎日の生活習慣・生活リズムを整えて体力を維持してお

く、かる うんどう にゅうよく あせ からだ あつ すこ な  
く、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせておくなど熱中症の

よぼう つと すいぶん ほきゅう  
予防に努めましょう。こまめに水分も補給しましょう。



がつ ほけんもくひょう 6月の保健目標  
しょくせいかつ かんが 食生活について考えよう！



しゅしょく しゅさい ぶくさい  
主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。また、あさごはんをしっかり食べることでねっちゅうしょうにも負けない体が作れます。1日のスタートのためにしっかり食べましょう。

- ① 主菜には、良質なタンパク質を多く含む肉や魚、卵、豆腐などを食べましょう。皮膚や筋肉、血液、ホルモンなどのもとになります。
- ② 副菜は、緑黄色野菜を中心に、淡色野菜や海藻、きのこ、芋類など、できるだけ多くの食材を使ったミネラル・食物繊維たっぷりのお惣菜がお勧めです。体の調子を整えます。
- ③ ご飯・パンなどは食事の中心です。炭水化物は体内でブドウ糖に変わり、脳や体を動かすエネルギー源になります。
- ④ さらにプラスで果物と乳製品も1日のどこかでとりましょう。

## 食中毒に気をつけよう。

梅雨どきから夏にかけては温度や湿度も高くなる日が多く、細菌が繁殖しやすくなるため、食中毒が多く発生しています。予防のための三原則をチェックしてみましょう。

### つけない



手・調理器具・材料をよく洗う。

### ふやさない



調理したものは早めに食べる。

### やっつける

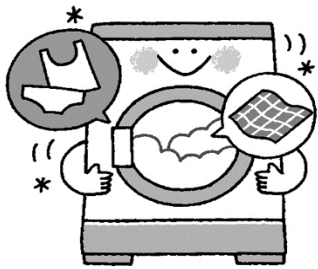


食べものにきちんと火を通す。

※余った料理や食材を冷蔵庫に置いて、保存することも有効ですが、冷蔵庫内でも菌は繁殖します。冷蔵庫にいれば大丈夫という過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の飲み残しも要注意です。菌が繁殖するので飲み切りましょう。

## ジメジメした梅雨だからこそ

## 意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

## 保護者の方へ

○この時季は暑かったり寒かったりと、1日の中でも気温差があり体調を崩しやすくなります。元気に1日のスタートがきれるように、登校前の健康観察をお願いします。頭痛、発熱、咽頭痛、咳など、普段と異なる症状がある場合は、無理をせずに自宅で休養するようお願いします。

○小中学部の保護者の方へ

プールが始まります。プール活動前に水泳指導事前健康調査を行います。御協力をお願いします。また、気になる症状がある人や、持病があり通院している人は、プールの前に病院を受診し、参加の可否について御相談ください。

○高等部の保護者の方へ

健康診断の結果を記入した冊子「成長の記録」を、内科検診後に配付する予定です。定期健康診断と身体測定の結果を確認していただき、保護者印またはサインをして学校に返却してください。