

ほけんだより7月

やお しえん がっこう ひがしこう ほけんしつ
八尾支援学校東校 保健室

7月7日は七夕ですね。あちこちに飾られた笹飾りの短冊を見ると、いろいろな願い事が書かれていて楽しいものです。みなさんは、どんな願い事をしましたか。

「みんなが元気で安全に、楽しい夏休みを過ごせますように」。これが、先生の一番の願いです。
心もからだも健康で、充実した夏休みにしましょう。



●7月の保健行事●

日付	保健行事	対象者
1日(火)	整形外科健康相談	1年生(1~5組)
2日(水)	体重測定	2年生
3日(木)	体重測定	3年生
4日(金)	体重測定	1年生
8日(火)	整形外科健康相談	1年生(6~9組)
16日(水)	心の健康相談	希望者

定期健康診断のご協力ありがとうございました

今年度の定期健康診断もほぼ終わり、残すところ歯科の予備検診のみとなりました。ご協力ありがとうございました。検診の結果、学校医より医療機関への受診を勧められた生徒には、随時、お知らせを渡しています。早めに受診していただくことをお勧めします。

ご不明な点などございましたら、保健室までお問い合わせください。



ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて！

外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病。蒸し暑いところに長時間いて起こるのが熱射病。これらを合わせて熱中症といいます。

本格的な夏に備えて、熱中症の対処方法を知っておきましょう。

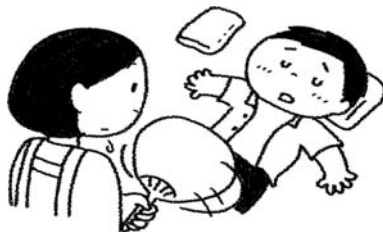
すず 涼しい場所

- 風通しのよい日陰や、クーラーがきいている室内などに移動しましょう。
- 横に寝かせ、安静にしましょう。



きゅうそく 休息

- 衣服を脱ぎ、カラダの熱をとります。
- 素肌に直接、水をかけて、うちわや扇風機などでカラダを冷やしましょう。



すいぶんほきゅう 水分補給

- 冷たいスポーツドリンクなどを飲み、体温を冷やしなから水分を摂る。
- ※意識障害があるときには、気道に水分が流れ込む恐れがあるので注意！



なつ 夏

や 野

さい 菜

の い い と こ ろ

その1. ビタミンが多く含まれている。

その2. にがみやからみで清涼感が得られる。

その3. 生で食べたり、ゆでたりするだけで簡単に食べられるものが多い。

すいぶん 水分をたべよう！

果肉の90%が水分でできているスイカは、食べると一切れあたり約250mlの水分補給ができます。夏には、ピッタリの果物ですね。また、中に含まれているリコピンという成分は癌予防になります。

ただし、食べすぎると下痢になりやすいので、気をつけてくださいね。

