

ほけんだより 夏休み号

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和6年7月18日

いよいよ夏休みが始まります。楽しみがたくさんある夏休みですが、実は生活リズムが乱れやすいです。夜更かしや、食べ過ぎ、ゲームのしすぎなどには注意をして、夏休みも健康に過ごしましょう。

そして、今年も全国的に厳しい暑さの予報です。熱中症対策を万全にして、夏の思い出がたくさんできるといいですね!

夏休み明けの保健行事予定

8月26日(月)	・高等部3年男子:身体測定 ・歯みがきカレンダー提出
8月27日(火)	・高等部2年男子:身体測定 ・中学部3年:修学旅行前検診
8月28日(水)	・高等部1年男子:身体測定
8月29日(木)	・高等部女子:身体測定
8月30日(金)	・小学部:身体測定
9月2日(月)	・中学部:身体測定
9月19日(木)	・小学部5・6年:修学旅行前検診

歯みがきカードを配付します!
ほけんだより夏休み号と一緒に配付します。夏休み明けの提出は自由ですが、歯みがきの習慣化にぜひ活用してみてください!

身体測定は、半袖・短パンで行いますので、準備をお願いいたします。

7月の保健室の様子

中学部に熱中症予防についてお話ししました。



熱中症になると
思います!

暑いとからだはどうなりやすいか、答えてくれました。



暑い日に出る汗の量にびっくり!



7月の掲示物は「夏の健康」についてです。健康に過ごすヒントが隠れています。

防ごう 子どもの熱中症

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

子どもの熱中症を防ぐポイント

- 水筒を持ち歩かせ、のどが渴く前に水分を取らせる
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着せる
- 帽子をかぶらせる
- 日陰や室内でこまめに休ませる

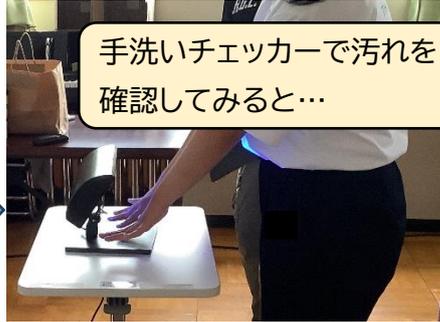


感染症を予防しよう！～高等部の授業を紹介します～

7月、高等部2年生は、感染症予防の一つである『手洗い』の大切さを実践で学びました。



いつもより丁寧に手を洗いましたが…



手洗いチェッカーで汚れを確認してみると…



夏も大切！
手洗いは、感染症予防の基本です。手に見える汚れがついた時だけでなく、外出のあと、食事の前、トイレのあとなどにも手洗いをして、夏休み中も、かぜや感染症を予防していきたいですね。



汚れが残りやすい箇所が分かりました！



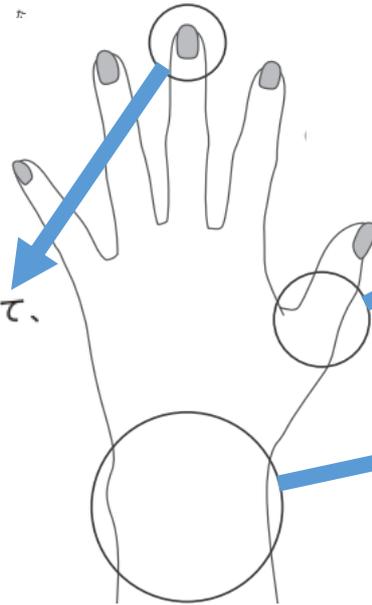
汚れを落とす手の形をつかって、ゴシゴシ。

【授業で分かった汚れが残りやすい箇所は…】



ゆび さき
指先

て 手のひらに指を立てて、
て 手のひらでこする



ゆび あいだ
指の間

ゆび ふか く
指を深く組んで
ゆび あいだ あら
指の間をもみ洗いする



て くび
手首

はんたい て つか
反対の手で掴み、
ねじるように洗う



夏休みも規則正しい生活を！

規則正しい生活が健康に過ごすために一番の
パワーになります。

夏休み明け、元気な皆さんに会えることを楽
しみにしています！



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

