

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4年7月15日
裏面も御覧ください。

いよいよ来週から夏休みが始まります。7月に入って急に気温が上がったり暑い日が続いたりして、天気の変化に体調を崩しがちな人も多いようです。また、県内のコロナウイルス感染者も少しずつ増えてきています。夏休み中も感染症対策と規則正しい生活習慣で元気に過ごしてください。



夏休み明けの保健行事

日時	項目	対象学部・学年
8月26日(金)	身体測定	高等部3年生男子
8月29日(月)		高等部2年生男子
8月30日(火)		高等部1年生男子
8月31日(水)		高等部女子
9月1日(木)		中学部
9月2日(金)		小学部



歯みがきカレンダーを配布しました

ほけんだよりと一緒に、歯みがきカレンダーを配付しました。夏休み中も食後の歯みがきを忘れずに行えるように、御家庭でもお声掛けください。夏休み明けの8月26日(金)に学校へ提出してください。



夏休み中に受診しましょう

本日、全ての検診結果をまとめた「定期健康診断結果」を全員に配付しました。御家庭で「個人ファイル」等に大切に保管してください。健康診断後、所見のあったお子様には結果のお知らせプリントを配付しています。夏休みを利用して受診されることをおすすめいたします。



夏は“〇〇”不足に要注意！！

睡眠不足

夜になっても気温が下がらず、寝苦しい日は、睡眠不足にならないように注意が必要です。暑い夏もぐっすり眠るためには・・・

お風呂で暖まってから



人は体温が下がるときに眠たくなります。暑い日でも湯船につかって、温まってから寝ると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

エアコンを使うときは

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマー機能を活用しましょう。また、扇風機を併用すると、冷風が室内に行きわたってGoodです。



水分不足

夏は汗が大量に出るため、身体の水分が足りなくなります。こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

<上手に水分補給をしましょう>

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどがかわく前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには、30分に1回水分補給。
- ・大量に汗をかいたらスポーツ飲料等で塩分も補給。



飲み過ぎに注意！！

たくさん汗をかいた後は、失った塩分を補えるスポーツ飲料がおすすめですが、糖分も入っているため、飲み過ぎには要注意です。

★ふだんの水分補給は、水かお茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。

栄養不足

夏バテしないために、とっておきたい食べ物は・・・

冷たいものばかり食べるのは体によくない！



豚肉やうなぎには、身体を疲れにくくしてくれる、ビタミンB1がたくさん含まれています。