

7月

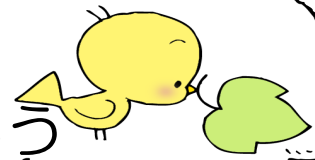
ほけんだより

令和6年7月
内原特別支援学校
保健室

今年^{ことし}は梅雨^{つゆ}入りが遅^いく、7月^{おそ}でも雨^{あめ}が^{つづ}続いて^いますね。猛暑^{もうしょ}日^ひを^こえる^ひもあり、夜^{よる}になっ
ても気温^{きおん}が下^さがらず、なかなか眠^{ねむ}れない時^{とき}もある^かもしれ^ません。睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}は体調^{たいちよう}を崩^{くず}す原因^{げんいん}
の一つ^{ひと}です。夜^{よる}も冷房^{れいぼう}を適度^{てきど}に使^{つか}って涼^{すず}しく過^すごしまし^よう。夏休^{なつやす}みまであと少^{すこ}しです！楽^{たの}し
い夏休^{なつやす}みを迎^{むか}えられる^よう、体調^{たいちよう}管理^{かんり}をしっか^りしまし^よう！

今月^{こんげつ}の保健^{ほけん}目^{もく}標^{ひょう}

あつ ま からだ
暑^{あつ}さに負^まけない体^{からだ}をつくろ^う



知^しっていますか？「冷房^{れいぼう}病^{びょう}」！！



きおんが たかくなると、冷房^{れいぼう}（エアコン）を つか^いますね。
しかし、すずしすぎる^へやで すご^したり、すずしいところと あつ^いところを
いっ^たりき^たりすると、あたまが いた^くな^ったり、つか^れやす^くな^ったりして、
「冷房^{れいぼう}病^{びょう}（クーラー病^{くーらーびょう}）」に な^ります。冷房^{れいぼう}病^{びょう}に な^らない^ように する^には…



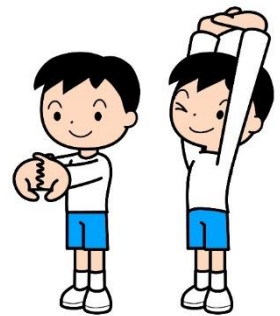
からだを ひやさない
ふくそう



あたたかい
たべもの、のみもの



ぬるめの お風呂



かるい うんどう

<保護者の皆様へ>

○服薬について

- ・終業式の日^に学校^でお預^{かり}している災害^時のお薬^などを一度^お返^しし^ます。使用^期限^や薬^の内容^をご確^認いた^だき、始^業式^の日^に再^度ご提^出く^ださ^い。
- ・現^在服^薬さ^れて^いる種^類や容^量に^変更^があ^りま^したら、担^任を^とお^してお知^らせ^くだ^さい。

○登下校時の暑さ対策について

- ・自主・自力^通学^のお^子さ^まで登^下校^時に冷^却剤^の使^用を希^望する^場合^は、ご家^庭の管^理の^もと^でご使^用いた^だけ^ます。学^校で^のお預^{かり}や冷^蔵庫^での保^冷は^でき^ませ^んの^で、ご理^解とご協^力の^ほど^よろ^しくお願^いいた^しま^す。