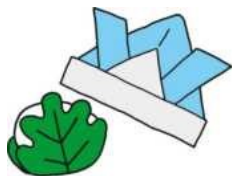


ほけんだより 5月

令和4年5月2日

埼玉県立騎西特別支援学校

北本分校 保健室



5月の保健目標

規則正しい生活をしよう



新しい学校での生活が始まって約1か月がたちました。学校には慣れましたか？

この時期は、今まで張りつめていた気持ちが少しゆるんで、疲れが出てくる頃です。「自分は大丈夫！」と思っても、心や体は少し疲れているかもしれません。ゴールデンウィークはゆっくり休んでリラックスできる時間を作りましょう。



急に暑くなる日は熱中症に注意！



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって実は脱水がはじまる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性もあります。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

水分補給のタイミング

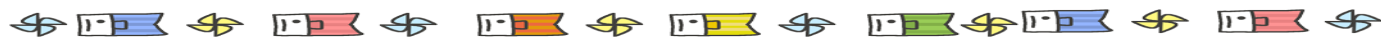


寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので注意が必要です。



～まだまだ、新型コロナウイルス感染症に注意！～

★手洗い

外から帰った時、食事の前後、トイレの後、運動の後、掃除の後などせっけんでていねいに洗いましょう。

★マスクの着用

鼻からあごまでかくれるようにしっかりつけましょう。
(熱中症の心配があるときは間隔をあけてマスクを外してください)

★換気

窓をあけてこまめに換気しましょう。



5月の保健行事

10日(火) 身体測定

視力・聴力検査

12日(木) 歯科健診

17日(火) 尿検査(一次)

18日(水) //

31日(火) 尿検査(二次)