



ほけんだより



令和5年7月10日
愛知県立名古屋特別支援学校
保健室

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、体調を崩しやすい時期がきたということです。水分や塩分が足りないときや、睡眠不足のときは、特に熱中症になりやすいです。日ごろから生活習慣を整え、水分補給と十分な休息をとって過ごしてくださいね。

なつ たの すず めのそざい 夏を楽しむ涼しい布素材

麻(リネン)やインド綿などは軽くて通気性に優れています。また、速乾性(ドライ)Tシャツは、すばやく汗を吸収し、乾かしやすいのが特徴です。いずれも、洗濯が簡単です。素材だけではなく、布の織り方にも涼しさのポイントがあります。おすすめは楊柳生地(たて方向に細長いシボ(しわ)がある生地)。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付かない、サラツとした心地よさが続きます。快適な衣服を選んで、気持ちよく夏を過ごしましょう！



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心かけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

ことし どころ うし ひ がつ にち
今年の土用の丑の日は7月30日です！



「土用のうなぎについて知っていますか？」

土用とは季節の変わり目で、年に3、4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内という学問や芸術などで活躍した人物が、売り上げに悩むうなぎ屋さんに「本日は土用の丑の日！」と張り紙をするようにアドバイスして、人気になった…という説が有名です。

うなぎはビタミンA、B群、D、Eなど栄養が豊富です。夏バテにも効果が期待できそうですね！



保護者の皆様へ

日頃より学校保健に御理解、御協力いただき誠にありがとうございます。今後も、御協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

身体測定の結果につきましては「保健の記録」にてお知らせしますので、御確認ください。保健の記録は御署名後、9月1日に担任へ御返却ください。

4～6月に各種検診を行いました。欠席した児童生徒や受診の必要がある児童生徒には個別でお知らせをお渡しします。受診されましたら、担任を通して保健室まで結果を御提出ください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

長期のお休み中は生活リズムがいつもと変わるため、夏休み明けに体調を崩しやすいです。夏休みに入りましたら、各家庭・地域で、子どもたちが事故やけが、さらに熱中症や夏風邪、新型コロナウイルス感染症から身を守り、健全で有意義な生活が送れますよう、よろしくお願いいたします。健康で楽しい夏休みをお過ごしください。