



ほげんだより

れいわ ねん がっごう
令和5年5月号
はんしんとくべつしえん がっごう
阪神特別支援学校
ほげんしつ
保健室

がっこう はじ げつじょう た あたら かんきょう な ひと ふあん ひと
学校が始まり、1ヶ月以上経ちました。新しい環境に慣れてきた人、まだなんとなく不安な人、いろ
いろな ひと おも すこ つか ころ きせつ か め きおん さ
いろな人がいると思いますが、少し疲れてくる頃かもしれません。また、季節の変わり目で気温の差
がおお たいちよう くず じ き むり やす
が大きく、体調を崩しやすい時期です。しんどいときは無理をせず、しっかり休んでくださいね。

ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けよう!!

たいいくたいかい れんしゅう はじ ちゅうい ねっちゅうしょう よぼう たいしよほうほう つた
体育大会の練習が始まっています。そこで、注意したいのが熱中症です。予防や対処方法をお伝
えするので、チェックしてくださいね。これからの暑くなる季節を健康に乗り切りましょう!!

ねっちゅうしょう
熱中症になりやすいのは、こんなとき

しよくじ
*食事をきちんととっていないとき

たいちようふりよう じ たいちようふりよう
*体調不良時・体調不良のあと

すいみんぶ そく
*睡眠不足のとき

きゅう あつ
*急に暑くなったとき

きおん しつど たか
*気温・湿度が高いとき



よぼう
予防するには??

◎きちんと食事をとる(朝ご飯からしっかり!)

◎体調が悪いときや治ってすぐは無理しない

◎睡眠をしっかり取る

◎通気性のよい服や帽子を身に着ける

◎首に冷たいタオルや冷やせるものを巻く

◎20~30分に一度は水分をとる

ねっちゅうしょう
熱中症にかかったときのサイン

◆手足のしびれ

◆めまい、立ちくらみ

◆筋肉のこむら返り

◆頭が痛い

◆気分が悪い、ぼーっとする



そんなときは??

せんせい ひと かなら まわ おとな
先生やおうちの人など、必ず周りの大人に

しょうじょう つた
症状を伝えましょう。そして、涼しい場所で

きゅうよう すいぶん えんぶん ほきゅう
休養し、水分や塩分を補給しましょう。



すいぶんほきゅう すいとう なかみ 水分補給の水筒の中身について

ほんこう すいぶんほきゅう すいとう なかみ みず ちゃ ねが みず ちやいがい
本校では、水分補給のための水筒の中身は、水またはお茶でお願いしています。水またはお茶以外の
ばあい かなら たんにん そうだん
場合は、必ず担任までご相談ください。