

ほけんだより 7月

ひょうごけんりつはんしんとくべつしえんがっこう
兵庫県立阪神特別支援学校

ほけんしつ ねんがつ
保健室 2021年7月

もうすぐ長い夏休みが始まります。暑さに負けず、元気に

きよくただいせいかつころろ
規則正しい生活を心がけて過ごしてくださいね。

とうこうびげんきみなあ
登校日には元気な皆さんに会えるのを楽しみにしていますよ。



暑さに負けない体を作るう

1

まいにちあさはん
毎日、朝ご飯をしっかりと食べよう！

あさはん
朝ご飯をしっかりと食べて、頭と体をしっかりと目覚めさせて

きもちよくいち
気持ちよく1日をスタートさせましょう。



2

うんどう
運動をしよう！

がっこうあさたいりよくまいにちうんどうやすみちゅううんどうぶきく
学校では朝の体力づくりなどで毎日運動をしていますが、お休み中は運動不足になりや

すいようです。さんぽからだつかあき
すいようです。お散歩や体を使う遊びをして、体を動かしましょう。

できるひとたいそうおこな
できる人はラジオ体操などを行うのもいいですね。



3

ひやちゅうい
冷やしすぎに注意！

あつ
暑いからといって、クーラーの効かせすぎや、冷たいもののとり過ぎは体を冷やして

しまい、たいちようふりようげんいん
しまい、体調不良の原因にもなります。気を付けてくださいね。



4

はやねはやあすいみん
早寝早起き、しっかりと睡眠をとりましょう！



がっこうよるあきおあさあきね
学校がないからと夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝たりしないで

はやねはやあよるね
早寝早起きをし、夜はしっかりと寝ましょうね。

その夏の過ごし方 大丈夫？



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



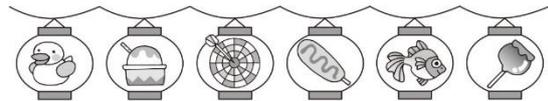
冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょ。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



保護者の方へ



① 健康の記録について

本日、「健康の記録」を配付しています。1学期の健康診断の結果をご確認ください。確認されましたら、押印し、7月19日(月)までに提出いただくようお願いいたします。

② 学校で汚れた衣類の返却について

今後、学校で便や、吐物などで汚れた下着や衣類は洗わずに持ち帰っていただくこととなりました。 ※学校において汚物による感染症の拡大を予防するための措置です。

大変心苦しいのですが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

また、その際の下着の貸し出しにつきましても、同様の理由から、

新しいものを貸し出し、新しいものを返却していただいております。ご了承ください。



③ 書類の提出について

1学期に行った定期健康診断で受診が必要といわれた児童生徒の保護者の方へは、各健診の「結果のお知らせ」をお配りしています。夏休み中に受診された場合は「受診結果報告書」を登校日または始業式の日にご提出ください。