

ほけんだより7月号

松陵支援学校

保健室

令和8年7月3日

7月になりましたね。いよいよ夏本番です。暑い中でも朝の運動を頑張っている様子を保健室から見えていました。汗をたくさんかきながらも頑張っていましたね。汗には高くなった体温を下げる働きがありますが、一方で皮膚トラブルの原因にもなります。

たくさん汗をかいたときにはさっとシャワーを浴びるのもおすすめです。



7月の保健目標

『暑さに負けない体を作ろう』

体調がよいときに、少しずつ活動時間を増やして、暑さに慣れていこう。暑すぎるときには、無理せずに室内で活動しよう。こまめな水分補給は忘れずに。激しい運動をしたとき以外はお茶や水がおすすめ。



7月の保健行事

7日(火)	体重測定(高等部)
8日(水)	体重測定(中学部)
9日(木)	体重測定(小学部)

とある日の保健室

高等部の環境整備班の生徒たちが保健室の床をポリッシャーで磨き、とてもきれいにしてくれました。作業の様子もとても素敵でした。一人は初めてのポリッシャーでしたが他の二人がコツを伝えたり、手本を見せたり、ポリッシャーが左右に振られないように押さえて、安心して作業ができる環境を整えていました。自分たちで授業時間を確認しつつ、声を掛け合いながら役割分担し、てきぱきと作業を進めていました。保健室をきれいにしてくれたこと、素晴らしい作業を見せてくれたこと、本当にありがとうございました。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

出典:健康イラストコレクション,学研教育みらい,2022