

梅雨のこの時期は、晴れた日には気温が高く暑さがより体に反映されます。とくに、子どもたちは外気温の影響を受けやすく、体温調節も難しく、体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人に比べて早く熱中症にかかりやすい危険性もあります。「早寝、早起き、朝ご飯」をして、規則正しい生活リズムを大切に、暑さ対策をしっかりと行い、これからの夏を乗り切りましょう。

7月の保健目標 熱中症に気をつけよう！

6月までにすべての健康診断が終わりました。6月号に掲載しきれなかった検診の様子をご紹介します。整形外科検診では、手や足、お腹、背中と全身をくまなくチェックしてもらいましたね（写真1）。眼科検診は、ペンライトを使って目を診てもらいました。じーっとライトの光を見て集中していますね（写真2）。みんなとっても上手に検診をうけられました。大変よく頑張りました。

また、体重測定では、衣服の着脱にかかる時間が前よりもぐっと早くなり、そして靴下も一人で上手に踵をあわせて履くことができました。みんなから拍手をもらいました。



写真1



写真2



写真3

6月の中高合同保健委員会では、しばらくお休みに入る保健の先生（つまり私事ですが…（笑））からの最後のお話ということで、「いのち」のお話をしました。ちょっぴり難しい内容でしたが、胎児のエコー写真や動画をテレビ画面越しに見たり、妊婦体験ジャケットを使ったりして「いのち」を感じられました？生徒だけではなく、私自身も「お腹の中のいのち」をみなさんと共有ができて、嬉しくほっこりしました。



先生もこれから暑い夏と、出産という初めての経験を頑張って乗り切ります！みなさんも、暑さに負けず、健康で、楽しい毎日を過ごしてくださいね♪（北口）



<今月のまちがいさがし>

2枚の絵を見比べて

7つの **ち・が・い** をさがそう！！

『健康教室6月号』東山書房より



こたえ... 中央の男子のポツツのデザイン / 中央の男子の子のかさの先端 / 左の女子の長靴のロー / 中央の男子の子のかさの取っ手 / 右奥の男子の子の表情 / 右中央のあじさいの花びら / 左の雨つぶ / 中央上の女子の子のかさの取っ手 / 右奥の男子の子の表情 / 右中央のあじさいの花びら

<新しい保健の先生紹介>

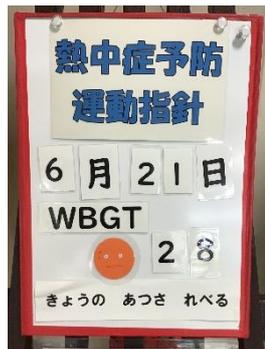


三谷小学校から赴任してきた、高塚梨妃（りこ）です。
初めての特別支援学校での勤務で緊張と不安でいっぱいですが、子どもたちが元気に過ごせるように精一杯頑張りたいと思います。
よろしくお願いたします。

<おしらせ>

6月から暑さ指数（WBGT）を職員室と児童生徒玄関に掲示しています。暑さ指数を考慮し、こまめな水分補給と休憩をとるようにしています。

体が暑さに慣れていないこの時期はとても危険です。ニュースでは熱中症の事故もたびたびみられます。今まで以上に熱中症対策を行い、体調管理に努めていきます。



ほけんだより「すこやか」は本校HPで毎月掲載しています。ご覧ください。