



6月のほけんだより

平成30年6月27日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 鶴岡 尚子

梅雨まただ中です。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。自分で気温に合った服装に調節しましょう。また、食中毒も起こりやすい時期です。外で遊んだあとや、トイレのあと、給食を食べる前の手洗いをていねいにしましょう。



水学部 大事な部分もきれいにね！

恒例、小学部宿泊学習前の“お風呂の入り方”の学習です。

「体には、特に大切な部分（おちんちん・おまた・おしり・むね）があるよ。人に見せたり、触られたらダメなところだよ。柔らかくってデリケート。自分で洗おうね。さぁみんなで体を洗う練習だ！」



耳の後ろも洗おう！

今年は低学年も初めて参加してくれました♪
性器も大切な自分の体の一部です。決して汚いものではありません。いつも清潔で気持ちよくすごしたいですね。

水泳はじまりました



みなさん楽しみにしている水泳。でも体の準備、できてますか？

■つめは短いですか？ つめが長いと、友だちにけがをさせてしまいます。

■体を清潔にしましたか？ みんなで入るプールです。

前の日は家のお風呂で体をきれいに洗いましょう。

■前の日は、早めに寝ましたか？ 水泳は他の運動と比べて、体力が必要です。プールに入った日も早く寝ましょう。

■朝ごはんを食べましたか？ 水泳はとてもたくさんのエネルギーを使います。空腹だと気分が悪くなることがあります。

■病院には行きましたか？ 健康診断でお知らせをもらった人は、プール開きまでに受診して、お医者さんの許可を得てください。



足のつめも
わずれずに

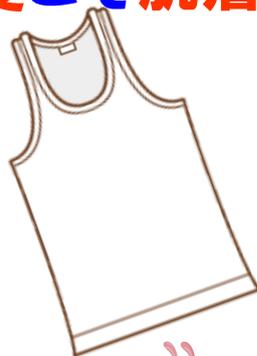


鼻水の治療をしましょう。
水泳で中耳炎になったり、
鼻血が出やすくなります。

暑い夏こそ肌着を着よう

肌着は肌をせいけつに保ちます

肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことができます。汗は、そのままにしておくと、細菌によってにおいが発生するが、肌着で吸い取ることでおいを減らす。



肌着は汗を吸い取って体温を一定に保ちます

肌着は汗を吸い取って蒸発させやすくして、体温を一定に保つ効果がある。汗をかいたときに肌着をきていないと、汗が出たままの状態、体温が下がりやすく、暑いままで不快！



保護者のかた
に向けた

〇〇 ちょっとひと息…こころのおはなし

梅雨シーズンに体調が悪くなる人がいます。「晴れる日は花粉が飛んでツライ！」という人もいますが、気持ちが上向きになる人もいます。雨の日には憂鬱に感じたり、また、ぜん息の症状が出やすかったり、古傷が痛んだりする人も。私たちの体は気候の影響を知らない間に受けています。梅雨は晴天と雨天が交互にやってきて、気温差、気圧差の変化が激しくなります。人間の体の中は、内部環境を一定に保とうとする機能（ホメオスタシス）が備わっているため、外部環境の変化が大きいと体ががんばりすぎてしまい、体調を崩しやすくなります。重要な役割をしているのが「自律神経」。その「自律神経」を整える生活を心がけると梅雨時期も元気に過ごせます。【ポイント】・食物繊維が多い食べ物を摂る ・発酵食品を食べる ・ウォーキング、ジョギング、スイミング、ダンスなどの有酸素運動をする ・ぬるめのお湯に浸かる ・就寝前のテレビ、スマホを控える