



# 6月のほけんだより

平成24年6月15日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

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。朝は長そで、昼間は半そでなど、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。

## 汗

ちゃんとふいてますか？暑くなって汗をたくさんかく季節に多くなる症状が「あせも」です。あせもは、たくさん汗によって汗の出口がふさがれてできます。

■かいたらダメ！ かゆいので、ついつかいてしまいますが、かくと皮膚が傷つきます。

そこからばい菌が入ってとびひになる恐れがあります。

■予防は 汗をたくさんかいた時にはシャワーで流すのが1番。できればタオルで体のどこか1か所を冷やせば汗が出にくくなるため、冷却シートなどで冷やすのもいい方法です。

■あせもができたなら 薬局で売っているあせも治療薬を塗りましょう。それでもかゆみが治まらない場合は皮膚科で診てもらいましょう。

■今が特に注意！ あせもは気温の変化とよく関係しています。

急に暑くなった今が要注意です。手洗いのあとに手をふくハンカチと汗をふくタオル、毎日両方もってくるようにしましょう。



どうして爪があるのかな？

爪をかむとどうなるのかな？

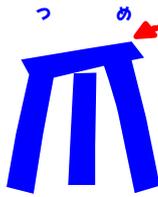
中学部1年生で、「爪」について勉強しました。練習セットで爪を切る練習

をした後は、実際に自分の爪を切りました。中には初めて爪切りを使った人も。

これからは自分で切れるように練習していきましょう。



爪切り練習♪



## 水泳

はじまりま〜す

6月29日はプール開き♪ 体の準備はOK？

●爪は短く切きましょう。友達にけがをさせてしまうよ。

●風邪ひいてない？ もっとしんどくなるかもしれないから、風邪気味の人は見学しましょう。おなかの調子が悪い人もね。

●前の夜は早く寝る 寝不足は体調不良のもと。注意力が下がって大きな事故の原因になります。プールに入った日も早めに寝ましょう。

●朝ご飯をしっかり食べる 水泳はとてもしっかりのエネルギーを使います。おなかのすいたままだと、気分が悪くなることがありますよ。

## 歯

治療しましたか？1日3回、みがいてますか？

むし歯がなくても、歯ぐきがはれていたり、歯石や歯垢（プラーク…歯の表面のヌルヌル）がついている人がたくさんいます。放置すると歯周病になって口臭がしたり、歯が抜けてしまうことも。歯のみがき残しをなくすために、毎日鏡を見ながらみがくことをおすすめします。



小学部中・高学年のみんなも鏡を見ながらみがいているよ。

保護者の方に向けた

### ちょっとひと息…こころのおはなし

実家に帰ると、「カ出るで。」と、トースターでにんにくを焼いたものを出してくれることがあります。母曰く、「疲れたらコレ食べやな。やっぱり食べやんと元気出やんわ〜。」実際のところの効果は分かりませんが、美味しいし、臭いもほとんどなく、元気になる“気がする”ので私も頂いてます。これは母の健康法。

一方妹は食あたりで2回も入院したのをきっかけに、健康によい手作りの野菜ジュースに凝り始め、本を見ながらあれこれ試行錯誤中。「ん〜…飲めなくはない。」等とみんなで言い合いながら楽しんでます。

そして私はというと、“お酢”を料理によく使うようになりました。もともと酢の物などは好きではないので、ほとんど減らない調味料でしたが、ピクルス、もずく酢、煮物等なぜか今年は体が“お酢”を欲しています。“毎日大さじ1杯のお酢で肥満の人の体脂肪減少”という記事も見かけたので、今年は夫の肥満改善のためにもお酢料理に力を入れたいと考えています。

梅雨で蒸し暑い日が続いていますが、みなさんとご家族の体調はいかがですか？各ご家庭オリジナルの健康法で梅雨と夏を乗り越えていきましょう。