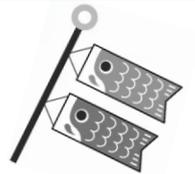




すこやか 5月



R3.5.28 岡山南支援学校保健室

早い梅雨入りでスッキリしない天気てんきの毎日まいにちですね。5月がつに入はいってから緊急事態宣言きんきゅうじたいせんげんの発令はつれいや早い梅雨入りはやいつゆいりなどいつもとは違うちがうことが起おこっています。そんな時ときは体からだも心こころも疲れつかれがたまりやすくなります。いつも以上いじょうに規則正しい生活きそくただいせいを心がけ睡眠せいみんを十分じゅうぶんとるようにしましょう。



きせつ しんぱい ねっちゅうしょう これからの季節、心配な熱中症

今年も「マスク熱中症」に注意！！

暑い中マスクつけていると...

- ☹️ 口くちや喉のどの渇かわきに気づきづきにくい。
- ☹️ 体温たいおんが上がりやすくなり、体からだの中なかに熱ねつがこもり体温調節たいおんちようせつがしにくくなる。



暑い中でのマスクの着用ちやくようは熱中症ねっちゅうしょうのリスクたかが高まる！



熱中症を予防するには

- ◎のどが渇かわいたと思おもう前まえに水分すいぶんをしっかりとり
- ◎外そとでは帽子ぼうしをかぶる
- ◎規則正しい生活きそくただいせいをする
- ◎体調たいちょうの悪いわるときは無理むりをしない

学校での

手洗いの5つのタイミング

皆さん、手洗いを一生懸命頑張いっしょうけんめいがんばってくれていますね。そんな皆さんに学校での手洗いのタイミングを紹介しょうかいします。

そ

外そとから教室きょうしつに入はいるとき



と

トイレあとの後



せ

咳せきやくしゃみ、鼻はなをかんだとき



き

給食きゅうしょくの前まえと後あと



そ

掃除そうじの後



手が荒あれたときは、ハンドクリームをぬるかな



一生懸命手を洗あらいして乾燥かんそくして手が荒あれるよ！