

保健だより

み

# 身だしなみに注意しよう！

令和3年5月14日  
相馬支援学校保健室  
NO. 3

5月の保健目標は、「身だしなみに注意しよう」です。

「身だしなみ」の意味は、相手が嫌な気持ちにならないように言葉づかいや行動、服装に気を付けることです。身だしなみでたいせつなのは「清潔なこと」「動きやすいこと」「まわりとつり合いがとれていること」です。

## ☑ あなたの身だしなみチェック

朝、おきてから



顔をあらう

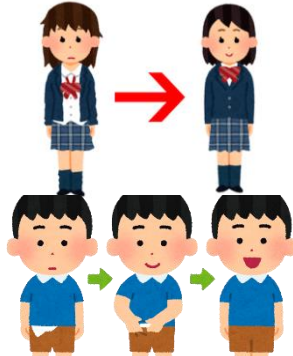


歯をみがく



髪をとかす

学校では



夜、寝るまでに



お風呂でからだをあらう。  
髪もあらって、ゆっくりあたたまる

## ☑ こどもチェック！！

- \*ネクタイ、リボンがゆるんだり  
まがったりしていませんか？
- \*シャツがでていませんか？
- \*洗濯してきれいなものを  
着ていますか？

- \*爪はのびていませんか？
- \*ひげはのびていませんか？
- \*前髪が目にかかっていま  
せんか？
- \*ハンカチ、ティッシュはポケ  
ットに入っていますか？

新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症

はまだまだ、おさまりませ  
ん。これからも、よぼうたいさく予防対策を  
しっかりしていきましょう。

## 変異ウイルスに注意！！

新型コロナウイルスは次々と形をかえています。今は、「N501Y」、「E484K」とよばれるウイルスが増えているようです。「N501Y」は感染力が強いといわれていますし、「E484K」はワクチンが効きにくいのではといわれています。

いずれにしても、「手洗い、マスク、密をさける」などの基本的なことをしっかりまもることがたいせつです。免疫力がおちないように規則正しい生活をすることも忘れないでください。





# になりやすい季節です！



～暑熱順化を知っていますか？～

そろそろ熱中症が心配な季節になってきました。寒い冬から、まだ、からだ暑さに慣れていないので、真夏ほど気温が高なくても熱中症になりやすい季節です。熱中症にならないように注意して生活しましょう。

## この時期、熱中症を防ぐポイント



ぬき脱ぎ着しやすい服  
を着る



こまめに水分補給  
をする



そと外では帽子を  
かぶる

## 汗をかく練習で、熱中症対策！

汗には、体温をさげるはたらきがあります。この時期に、汗をかく練習をして汗腺のはたらきを強くしておきましょう。

軽く汗ばむ  
運動を  
毎日する



ぬるめのお湯に  
ゆっくり  
つかう



未来のために、  
今、ひとりひとりが  
できることをや  
ろう！！

「SDGs」は持続可能な開発目標で、国連が2030年までに世界中で達成しなければならない17の目標のことです。

これは、世界中のすべての人に関係すること。もちろん、みなさんにも関係があります。まずは、自分のことから始めましょう。

5月30日は「ゴミゼロの日」

- リフューズ：断る
- リデュース：減らす
- リユース：繰り返し使う
- リサイクル：再利用

4Rで、めざそう  
ゴミゼロ！

5月31日は世界禁煙デーです。6月6日まで禁煙週間になります。

今年の世界禁煙デーのテーマは、  
たばこの健康影響をしよう！～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～

たばこを吸う人は、吸わない人より感染しやすいともいわれています。家族にたばこを吸う人がいたら、「やめたほうがいいよ」と言ってあげてください。



5月31日  
世界禁煙デー

