

保健だより

げんきにすごそう、夏休み!



あした ぼつやす
明日から、夏休み!

平成30年7月20日
相馬支援学校保健室
N05



いっかげいじょう やす ぼけんしつ から、ぼつやす せいかつ
1か月以上のお休みです。保健室からは、夏休みの生活千

エック表を宿題にしました。みなさんに守ってほしい約束

を7個つくりました。できるだけ〇がおおくなるように努力
してみてください。



よふかし、あさねぼう、れいぼう
「夜ふかし、朝寝坊」、冷房のきいた部屋でゲームばかりの

だらだら生活では、時間だけがあっという間に過ぎていきま
す。



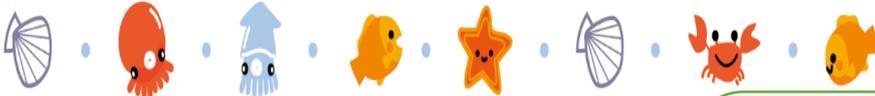
やす ちゅう かんがくう とま おび せいかつ
休み中も、学校の時と同じ生活リズムですごしましょう。

みきそく な せいかつ ぼつ げんいん
不規則な生活は、夏バテの原因にもなります。



しぎょうしき に、キラキラかがやく笑顔で会えるのを楽しみにし

ています。



夏休みも
生活リズムを
整えよう

「食べすぎ、飲みすぎ」

アイスクリームやかき氷、ジュースや炭酸飲料など、甘いものばかりの生活では体重が増えてしまいます。砂糖少なめのものやむぎ茶などに変えて、暑い夏をのりきりしましょう。



「うごかなさすぎ」

今年の夏は猛暑の予報です。熱中症も心配なので、外でからだを動かすのは難しいと思います。そんなときは、家の中で腹筋したり、お手伝いをしたりして、1日30分でもからだを動かす時間をつくりましょう。



3つの「すぎ」に注意



「ゲームのやりすぎ」

夏休みだから、いつまでもゲームができると思っている人はいませんか? ゲームをするときのルールを、おうちの人としっかり決めましょう。できたら、1日2時間までにしてほしいと思います。

8月7日は鼻の日です



鼻をすするのはキタナイ？

鼻水が出たら、ズズとすすっている…という人はいませんか。
鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。
鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。

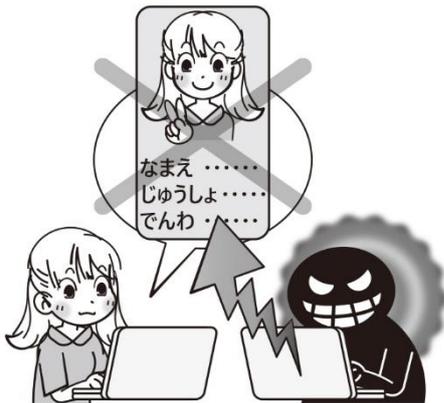


正しい鼻のかみ方

- ①片方ずつおさえてかむ
- ②ゆっくり、力を入れすぎに
- ③数回にわけて、小刻みにかむ

SNSには危険がいっぱい

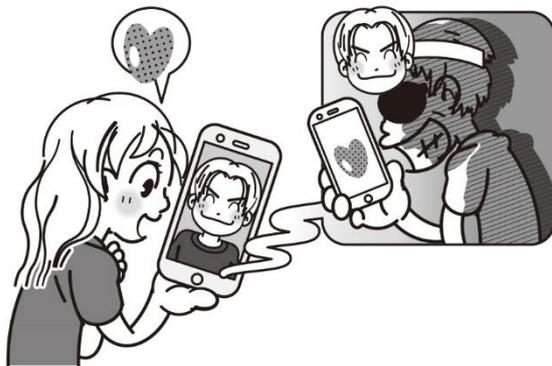
高等部のみなさんのなかには、SNSを利用している人もいます。便利なものですが、危険なこともたくさんあります。夏休み中にトラブルにまきこまれないように正しい使い方をおぼえてください。



個人情報や顔写真をアップしない



友だちを傷つけることばやわるぐちはかかない



ネットで知りあった人に会わない



あやしいサイトにアクセスしない

むし歯、
視力など

治療のおすすめをもらった人は
夏休み中に受診してください。

