

ほけんだより

令和6年5月23日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校高等部

No.2



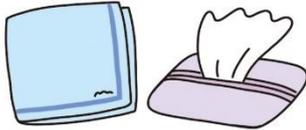
しんがくねん げつ た あたら せいかつ
新学年になってもうすぐ2か月が経とうとしています。新しい生活に
な は慣れましたか？5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中
あさばん にちちゅう
の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ご
きおんさ たいちよう くず す じき げんき す
すコツは、早寝・早起き・朝ごはん♪生活リズムを見直してみましょう。



身だしなみ せいけつ チェック!

せいけつ たも びょうき よぼう まいにち しゅうかん
せいけつを保つことで、病気やケガの予防ができます。毎日の習慣にしましょう!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□手・足のつめは伸びていませんか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□前がみが伸びて目にかかっていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□汗をかいたらこまめに着替えていますか？



急な暑さに備えた対策を心がけよう

ひざ じき からだ ねつ
日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、体に熱
がたまりやすく、熱中症に注意が必要です。熱を体の外に出すには、適切に汗をかくことが大切です。
あつ な せいじつ しゅうかんていど
暑さに慣れるには、数日から2週間程度かかるといわれています。

★ 上手に汗をかくためには ★

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかく運動、行動をする



たいちよう かんきょう あ おり あせ なつほんばん そな からだ あつ な
体調や環境に合わせて、無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせましょう。