ほけんだより　7月

令和５年７月１日
伊勢原支援学校
保健室

蒸し暑く、すっきりしないお天気が続いて梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明けると夏本番の暑さがやってきます。生活リズムを整えながら暑さに慣れていきましょう。

今月の保健行事　　●は全員対象

		小学部	中学部	高等部	分教室
3日(月)	体重測定			3年	１年
４日(火)	体重測定			１年	２年
５日(水)	体重測定			2年	３年
６日(木)	体重測定	●	●		
10日(月)	歯科保健指導			１年	１年

6月の実習中、体調が悪くなった人の中には水筒を忘れた人、睡眠不足の人もいました。

今月の保健目標は、「暑い夏を元気に過ごそう」です。
熱中症にならないように□□不足、チェックしてみましょう。

その□□不足　熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

☽ すいみんのはなし ☆彡

先日、精神科校医の鍛治先生が「イライラしにくくするためには質の良い睡眠をしっかりとることが大切。日本人は睡眠時間が短いけれど、大人でも8時間、成長期の子どもなら9～10時間くらい寝た方がよい」と話されていました。精神科を受診された方には、まず睡眠について聞くことが多いそうです。睡眠の大切さを改めて感じたところで、昨年まで本校の精神科校医をしてくださった増本先生から教えていただいた、眠れない夜に誰でもできるイメージトレーニングをご紹介します。

①手足が温かい。
②頭は涼しい。
③呼吸は穏やか
④お腹は温かい。
⑤ゆりかごに揺られている。
⑥リラックスできている。
⑦目をつぶると満天の星空が浮かぶ

ゆったりと、横になってこんなイメージで目を閉じてみてくださいね♪

夏休みにあるチャンスって？

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

受診の必要な方は早めの受診をお願いいたします。特に歯科は何回か通う必要があることも多いので、時間のある夏休みを利用して治療できるとよいですね。