



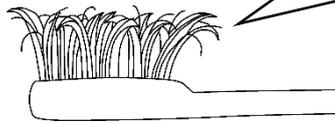
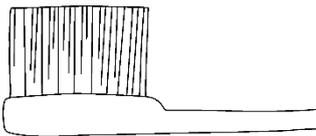
NO.4令和6年7月1日
東京都立青山特別支援学校
校長 中澤 将人
主任養護教諭 藤木 祐美

梅雨が明けたらいいよ夏本番です。暑い日々を元気に過ごすためには、普段の生活習慣が大切です。早寝早起き、バランスの良い食事、睡眠をしっかりとることを心掛けてください。夏休みまでもう少しです。残りの学校生活も元気に過ごしましょう。

7月の保健目標 「歯をみがこう」

毛先が曲がってきたら、新品に交換しよう

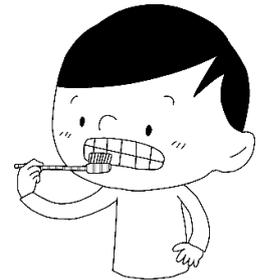
歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯垢が落とせなくなります。歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシと交換しましょう。



新しい歯ブラシに

交換しましょう。

「食べたら歯みがき」を習慣にしましょう！！



7月の保健行事

7月17日（水） 健康相談（対象者・希望者） 9：30から

健康診断が未受診または治療の対象の方は、

夏休み中に受診をお願いします

健康診断が未健診および治療の対象となり、1学期に受診ができなかった方は夏休みを利用して受診をお願いします。耳鼻科についてはほぼ全員が治療、受診を済ませていますが、眼科・歯科については未受診の方が多いようです。特に虫歯については一度かかってしまったら、風邪のように自然治癒ということはありません。ひどくなる前に治療をおすすめします。

夏休み中に受診をして二学期始業式に、報告書を学校に提出してください。

結果のお知らせの用紙を無くしてしまった場合は、用紙をお渡ししますので、担任または保健室まで御連絡ください。

1度生活を振り返り、熱中症や、夏バテに気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！

暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

