

ほけんだより 6月号

なに高支内第110号
 令和3年6月3日
 大阪府立なにわ高等支援学校
 保健室

日中は暑いと感じる日が多くなってきました。それでも、感染対策によるマスク着用は避けて通れない道です。水泳授業が始まりました。こまめに水分補給を行い、熱中症対策も同時に知識を深めていきましょう。また、大阪においては梅雨入りが観測史上最速で記録されました。保健室にも、気圧の変化による頭痛で来室する人が多くなってきました。痛みが激しく、なかなか痛みが治まらない場合は医療機関を受診しましょう！！



今月の保健目標は…

『 丈夫な歯をつくろう！！ 』

(6月4日～10日は、歯の衛生週間です)

プールが はじ 始まりました！

- 4日(金) 体重測定(1年)
- 8日(火) 心臓検診(予備日)
- 10日(木) 尿検査2次回収日(最終日)
- 16日(水) 体重測定(2年)

病気やケガのある人は

主治医に相談しましょう！

心配なことがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうか決めましょう！



体を清潔にしておきましょう！

みんなで入るプールです。前日の入浴またはプール前後のシャワーも念入りにしましょう！



睡眠を十分にとりましょう！

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を消耗します。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう！



健康観察を忘れずに

しっかりとしましょう！

不調な時は無理をしないように！また、プールの中で具合が悪くなったときもすぐに先生に言いましょう！



朝食・昼食を

きちんと食べましょう！

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要です！しっかりとエネルギーを蓄えましょう。



準備運動を

しっかりと行いましょう！

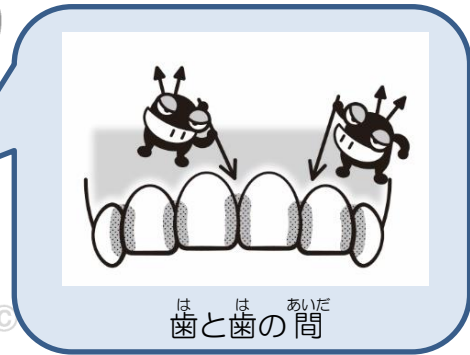
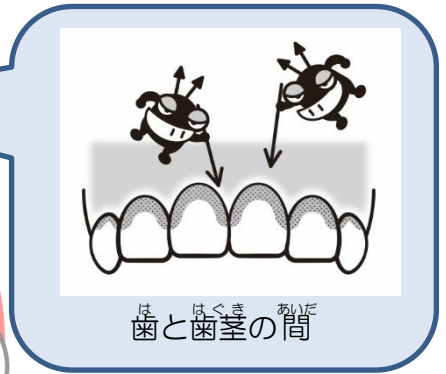
全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎましょう！





みが のこ はみが でき 磨き残しなく歯磨き出来ていますか？

歯周病の原因になる歯垢をしっかりと落とすことが予防の第一。磨き残しのないように1本ずついねいに磨きましょう！



～保健室より～

定期健康診断も残すところわずかとなりました。

ご協力ありがとうございます。

歯科検診のみ急遽延期とさせていただきます。7月以降に実施を予定しております。日程が決まり次第ご連絡させていただきます。

検診結果で受診票を配布させていただいている方は、なるべく医療機関を受診していただき、学校まで受診票の提出をお願いします。

所見のなかった方は、7月懇談にて結果一覧を提示させていただきますので、ご確認お願いいたします。

