

ほけんだより 6月

おおさかふりつにしゅうらしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校

ほけんしつ 保健室 れいわ ねん 令和6年6月
がっ がつ

6月に入ると、梅雨の時期になります。雨がふって蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温がかわりやすくなります。そんなときは、気温の変化にあわせて服装を変えることが大切です。からだの調子を整えて、梅雨の時期を元気にすごしましょう。

じょうず すいぶんほきゅう ◇◆ 上手に水分補給をしよう ◆◇

いつ飲むのがいい？ → 寝起きや寝る前、入浴前後にとるのがよいです。特に人間は寝ている間に汗をかいているので、寝起きは水分不足になっています。運動時や暑い日はのどがかわいたと思う前に飲むようにしましょう。

どんなものを飲む？ → 基本的には水やお茶。スポーツなどたくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクもよいでしょう。ジュースはかなりの量の砂糖が入っていることもあるので、飲みすぎに注意が必要です。

ほごしや 保護者のみなさまへ

6月19日(水)14:00から、こころの健康相談があります。精神科医が来校し、こころの健康に関する不安や悩みをお聞きます。希望がありましたら、担任まで申し込みをお願いします。



6月17日～21日は、こころのチャレンジ週間です。

いろいろな教育活動の中で「こころとからだ」について

学んでいきます。

