

ほけんだより 7月号

令和6年7月5日

小池特別支援学校 保健室

夏本番になりました。気温差のためか、体調を崩す人がちらほらみられます。暑さに負けず、元気に過ごすためには、熱中症を予防するための対策が必要です。また、水泳学習ではたくさんの体力を使います。しっかりと寝て、食べて、水分をとるなど規則正しい生活をする事ができるよう、お子様に声かけをお願いいたします。



ねっちゅうしょう きけん
熱中症の危険あり!

<p>水分不足</p> <p>汗をかき分、こまめな水分補給を</p> <p>ポイントは、「のどが渇く前」に飲むこと。水筒のお茶や水は多めに準備をお願いします。</p>	<p>睡眠不足</p> <p>ぐっすり眠って汗をかきやすい体に</p> <p>睡眠を十分にとることで汗をかき機能がうまく働くようになり、体温を下げることに役立ちます。</p>	<p>運動不足</p> <p>軽い運動で体を暑さに慣らそう</p> <p>涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけ、体力をつけておきましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

しょうがくぶ
小学部

「かくすところ」について学習しました

たいそうふくにかくれている **いびんを**

「かくすところ」といいます

↓

「ひとにみせたり、さわらせたりしない」

「ひとのをみたり、さわったりしない」

おとこのこもおんなのこもおなじ

6月10日(月)と11日(火)に保健集会を行い、大事なからだの中でも特に大事な部分である「かくすところ(プライベートゾーン)」について学習しました。

「かくすところを、もし見られたり触られそうになったりしたらどうするか」のロールプレイでは、子どもたちは「いやと言う」「逃げる」「大人に話す」の中から選択し、実際に行動することができました。

この学習は毎年、水着に着替える水泳学習前に行っています。自分や友達のこころとからだを守ることができるよう、今後も指導を続けていきます。