

# ほけんだより



令和2年7月1日  
和光特別支援学校  
No.5 保健室

暑い日が多くなってきましたね。学校も通常の登校が開始されました。お家で過ごす時間が長かった分、休養も取りながら少しずつ体を慣らし、元気に夏休みを迎えましょう！

7月7日は七夕（たなばた）ですね。「五節句」の一つとして、今でも日本で親しまれている行事です。織姫と彦星が「年に一度」だけ会える日という物語が有名ですね。でも本当は、「月に一度」だったのを聞き間違えた…という一説もあるようです。他にも、日本とは異なる世界の七夕物語が存在していました。この機会に調べてみるもの面白いかも知れません。



## 熱中症に注意



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動！！

不要不急の外出自粛や臨時休校のための長い「巣ごもり生活」で、体力の低下や汗をかくシーンが減少したと思います。暑さへの耐性がついていないため、**今年の夏は要注意！！**急に暑くなった環境下で活動することに慣れておらず、熱中症になりやすいことが心配されます。「新しい生活様式」では、新型コロナ対策が重点に置かれていますが、**熱中症対策にも目を向けましょう。**

### 暑さを避ける

換気扇・窓の開放等で、換気をしつつ、上手にエアコンを使用して、部屋の温度を調整しましょう。暑い日や暑い時間帯は無理しない！

### マスクは…？

気温・湿度が高い中のマスクは要注意！マスク使用時の運動や負荷のかかる作業は避けましょう。2メートル以上離ればマスク不要。人と離れてマスクを外し、適宜休憩を。

### 暑さに備える

暑くなり始めの時期から適度に運動を。水分補給も忘れずに！「やや暑いところ」で「ややきつい」運動を無理のない範囲で行いましょう。



### 水分補給をしよう

のどが渇く前に水分補給しましょう。マスクをしていると余計に、のどの渇きに気が付きにくくなります。汗をかいたときは塩分も忘れずに補給。1日1.2ℓを目安に！

### 健康管理をしよう

日頃から体温測定・健康チェックを。体調が悪いときは無理しない！十分に睡眠を取りましょう。



## 「う」のつく食べ物で暑さに打ち勝とう

なつ  
夏

の土用の丑の日といえど？

うなぎはもちろん、他にも「う」のつく食べ物を食べると、元気に夏を過ごせると言われています。



たくさん食べて  
元気な毎日を！

うなぎ



タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん



消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。

うめぼし



疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。

# まだまだ油断できない！！感染症予防を続けましょう。

**手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!**

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！


そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

**指先、指の間、手首、手のひら**

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



## 感染症流行下における学校での歯みがきについてのお願い



口の中をきれいにすると、のどの菌量が減り、ウイルス感染しにくくなると言われているため、歯みがきは、手洗い・うがい等とともにウイルス感染への予防効果があります。学校で昼食後の歯みがきは大切！食後の歯みがきはしっかりしてもらいたいのですが、学校で歯みがきをするときにはお願いがあります。

### 1. 歯みがきの方法

- ・なるべく口を閉じて飛沫に注意し、歯ブラシは静かに小刻みに動かす。
- ・歯みがき剤の使用は控える。



### 2. すすぎについて

- ・少なめの水でブクブクうがいをする。
- ・すすぎの回数は1～2回にとどめる。
- ・できるだけ低い位置でゆっくり吐き出す。勢いよく吐き出さない。



## 保健室のちょこっとコーナー

6月中旬の梅雨入り後、保健室の窓から見える藤棚にところどころ咲いている藤の花を発見！4月下旬には、一面に花を咲かせていたはず…。後から咲いた藤が気になって、調べてみました。

藤の花は主に白・ピンク・紫色で一般的に藤と呼ばれるのは「ノダフジ」という種類。支えとなる樹木の高さによって10m以上にも登ることがあります。マメ科の植物で油との相性がよく、天ぷらやお浸しにして食べられるそうですよ。

どんな味が気になりますね❀

そしてやはり、藤の開花時期は4月下旬～5月中旬が開花時期で、例年、ゴールデンウィークには見頃を迎えるようですが、保健室から見える藤は少し遅れてもキレイな花を咲かせていました。みなさんも周りの人よりゆっくりでも良いので、目標を立てて努力しましょう😊

参考：「みんなの趣味の園芸」NHK出版

## 保健室からのお知らせ

夏休み明けも健康診断を行います。

### 発育測定

9月 3日 (木)	高等部
4日 (金)	中学部
7日 (月)	小学部高学年
9日 (水)	小学部低学年

### 尿検査

9月 17日 (木)	1次 1日目
18日 (金)	1次 2日目
10月 1日 (木)	2次 (未提出者含む)

\*その他の健康診断(結核健診・心電図検査等)については、決定し次第お知らせいたします。