

ほけんだより 5月

令和2年5月
兵庫県立神戸特別支援学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、臨時休校が続き、いつもとは違う新学期やゴールデンウィークにストレスを感じている人もいないでしょうか。学校が再開してみなさんに会える日をとても楽しみにしています。

休校中は家の中で過ごすことも多かったと思います。いつの間にか春は過ぎ、日中は汗ばむ季節になりました。規則正しい生活、水分補給など熱中症にも注意して過ごしてください。

6月の保健行事

検診内容	日時	場所	対象者
精神科相談	6月3日(水) 13:30~15:00 相談時間は20分程度	保健室	希望者

* 定期健康診断(内科・眼科・耳鼻科・歯科・整形外科など)は検診日程が決まりましたら、ほけんだよりでお知らせします。

相談医：精神神経科 富永 貴則 先生
対象：担任・保護者・中学部と高等部の生徒
申し込み：5月28日(木)までに担任へご連絡ください

今後の状況により日程等変更する可能性があります。了承ください。



春から夏へ!! からだは準備のまっさい中!!

朝晩は気温が低くても、日中に気温が上がるこの季節、熱中症に十分注意しましょう。



暑さになれていない

夏に向けて、からだは少しずつ暑さになれていきます。しかし、暑さになれていないこの時期は、うまく汗をかくことができません。そのため、体温調節が難しく、熱中症の危険があります。からだを動かした後は、日陰で休憩しましょう。



熱がこもる・のどのかわきに気づきにくい

私たちは、息を吐く時に体温を下げています。マスクをしていると、うまく体温を下げることができず、熱がこもりやすくなります。また、マスクの中の湿度が上がるため、のどのかわきを感じづらくなると言われています。こまめに水分補給をしましょう。

早寝早起き、早めの水分補給で熱中症にならないように気をつけてみましょう!!