

ほろばんたより 5月

播磨特別支援学校
保健室



4月なのに暑い日もありましたね。5月になり、これからどんどん暑い日が多くなります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。
実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか？

5月の予定

- 8日（金）尿再検査（対象者）
- 14日（木）入学時検診（1年生）
- 21日（木）整形外科検診（就技科1・3年生、未受検者）

健康診断 まだまだ続きます

～熱中症予防の力ギは暑熱順化～

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

暑熱順化できていないとき



- ◎汗をうまくかけない
 - ◎血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できているとき



- ◎汗をかきやすい
 - ◎血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

暑熱順化3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことを2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

コツ①

運動時は強度を少しずつ上げる
&運動不足時はウォーキングから



コツ②

家で楽しめる筋トレを
（ストレッチなど）



コツ③

ゆったり湯船に入ろう



【5月30日はごみゼロの日】

5月30日は「5（ご）」「3（み）」「0（ゼロ）」でごみゼロの日です。

私たちはただ普通に生活をしているだけでも、たくさんのごみを出しています。

環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいですね。

保健体育委員会では、青少年赤十字の活動であり、リサイクル・eco 活動の一環として、アイシティ eco プロジェクトの“コンタクトの空ケース回収”を行っています。

回収されたコンタクトケースは、日本アイバンク協会へ寄付やリサイクル製品として再利用されます。

生徒玄関前、寄宿舎に回収ボックスを置いています。



スクールカウンセリングについて

本年度お世話になるカウンセラーの先生方を紹介します。

- 今塩屋 登喜子先生
- 中村 嘉代子先生

【今後のカウンセリング日程】

6月 8日（月）	今塩屋先生	13:00-16:00
6月 19日（金）	中村先生	9:00-12:00
7月 10日（金）	中村先生	9:00-12:00

利用方法

- 生徒のみなさん、保護者の皆様、誰でも利用できます。
- 予約制です。（1人30分～45分）
- 希望する場合は、担任または保健室まで連絡をお願いします。



自己紹介

今年度4月より着任しました、養護教諭2名です。
ご挨拶が遅くなりましたがよろしくお願いします。

趣味

アニメ・漫画鑑賞
イラストを描くこと

好きな食べ物

高野豆腐

やまもと あいか
山本 藍華です

趣味

映画鑑賞・
映画探し

好きな食べ物

さば 鯖の味噌煮

ごとう ゆき
後藤 友希です