

ほけんだより

7月



埼玉大学教育学部
附属特別支援学校
保健室
H30.7.18 発行

こんげつ ほけんもくひょう あつ ま げんき す
今月の保健目標：暑さに負けずに元気に過ごそう

熱中症について

熱中症について児童生徒のみなさんにお話しをしました。

- ①暑い日に、立ってられないくらい体調が悪くなったら、熱中症かもしれません。
- ②そんなときは、すぐに横になりましょう。
- ③そして、3つの場所、「首の付け根の両脇」、「脇の下」、「太ももの付け根」を冷やしてください。
- ④今日は、この3つの場所を触ってみましょう。

という内容です。

キーワードを保健室前の掲示板に貼りました。



中学部の保健委員さんに「3つの場所を触っているところ」を写真に撮らせてもらいました。

9月4日の給食

2学期の給食は、9月4日から始まります。献立をお知らせいたします。

- ごはん
 - プルコギナムル
 - わかめスープ
 - 牛乳
- 乳、卵、魚介、種実（ごま以外）は、使用しません。

夏を元気に過ごすための

間食（おやつ）の取り方

◆冷たい飲み物や食べ物をとり続けると、体が冷えすぎたり、胃腸の活動が弱くなったりします。食べる量や頻度を調節しましょう。

◆だらだらと間食をして、食事のリズムが崩れないようにしましょう。また、アメなどの口の中に長くとどまるものや、クッキーなどの口の中に残りやすいものは、注意が必要です。

◆おやつには、食事では不足しがちな栄養を補う役割がありますが、心にとっても、大切な栄養になります。食べ方のルールを決めて、誰かと一緒に楽しく食べましょう。

（参考：付属小給食だより7月号）

