



ほけんだより

令和2年8月25日
伊勢崎特別支援学校

あつという間に夏休みが終わりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続いていますね。今年はコロナの影響で、いつもとはちがう夏休みだったかもしれません。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？

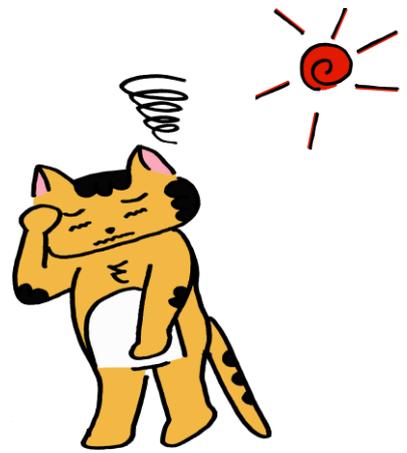
さて、いよいよ2学期が始まります！「早寝早起き朝ごはん」で、元気に学校生活を送りましょう。

夏バテに気をつけて

暑い日が続いているので、そろそろ夏バテ気味の人もあるかもしれません。下のチェックリストで、夏バテしやすい状態かどうか確認してみましょう。

★夏バテしやすい人 チェックリスト★

- 夜遅くまでスマホやゲームをしている。
- エアコンをつけないで寝ていて、寝苦しい。
- 朝ごはんをあまり食べない。
- 外と部屋の気温差が5℃以上ある。
- 運動をあまりしない。



上のチェック項目が多く当てはまる場合は、夏バテしやすいかもしれません。

よい睡眠をとること、3食しっかり食べること、運動することが予防につながります。また、外と部屋の気温差が小さくなるように、カーディガンを持ち歩いたり、エアコンの温度を調節したりするのもおすすめです。

「とびひ」に注意！

「とびひ」は、夏の疲れが出る8月の終わりから9月頃に多くなります。

「キズがじゅくじゅくして、なかなか治らない」というのが始まりのサイン。やがて、水ぶくれができて痒くなります。これをかきこわした手でほかの所をかくと、「とびひ」が広がってしまいます。

ご家庭でのケア



- お風呂では、湯船につからず、シャワーで洗い流します。
- 湯上がりは、優しく水気を拭き取って、皮膚科で処方された薬があれば塗ります。
- じゅくじゅくしている所は、ガーゼでおおきましょう。

ガーゼでおおえば登校できます。数が多い場合などは、ご相談ください。



たんしょ ちょうしょ 短所は長所でもある！

みなさんにも「短所（自分の中でよくないと思う所）」だと思える性格があるかもしれません。しかし、それは見方を変えれば、長所（良いところ）かもしれませんよ。

そこで、今回は「短所」と思われがちな性格の良い面を探してみました。ご家族等と一緒に、あなたにあてはまる風船を探してみましょう。

