



ほけんだより

令和6年7月19日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

いよいよ、待ちに待った夏休みですね。夏休みはなにをしたいですか？たくさん遊びたい人、お手伝いをがんばりたい人、お出かけをしたい人もいるかもしれませんね。“夏休みだからこそできる”ことにどんどんチャレンジしてみてくださいね！

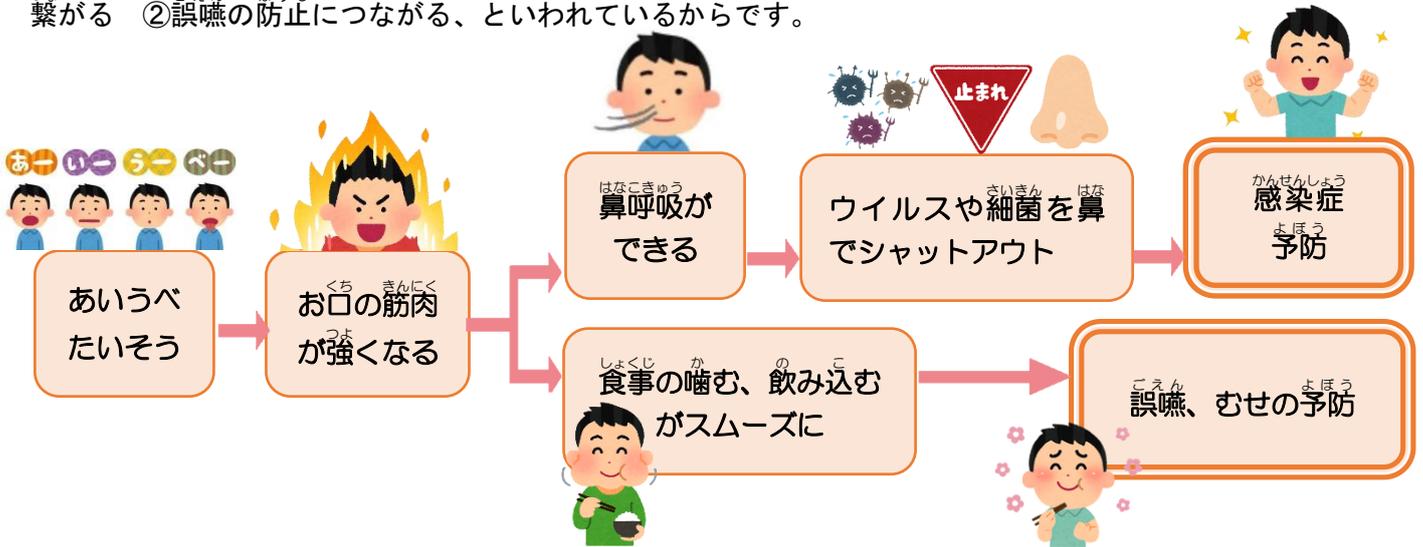
そして、夏休みも「はやね・はやおき・あさごはん」を続けてほしいです。休み明けも元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みは おうちで



本校では今年度も週に3日～毎日、「あいうべ たいそう」に取り組んでいます！

「あいうべ たいそう」をすることで、お口の筋肉が鍛えられ、①鼻呼吸ができるようになり感染症の予防につながる ②誤嚥の防止につながる、といわれているからです。



そこで、学校がお休みになる夏休みにもぜひ継続的に取り組んでいただければと思い、「歯みがきカレンダー」に「あいうべ たいそう」の項目をつけました。取り組めた日には印をつけていただけると助かります。「あいうべ たいそう」は「伊勢崎特別支援学校」のホームページに「ログイン」していただくことでご覧いただけます。あらかじめ配布されている「パスワード」を使ってログインしてください。

本校の
ホームページ



夏休みには病院へ

健康診断が終わり、異常があった人には「受診のすすめ」をお配りしています。何かと忙しい夏休みですが、この機会に受診を済ませていただくと安心です。

体の1カ所でも調子が悪いと、なかなか本来の力を出しきれないものです。小さな異常でも、夏休み中に治療をして、休み明けに元気な姿を見せてくださいね！



夏休み中も お肌のお手入れを !

たくさん汗をかく子どもたちは、夏は夏で乾燥する冬とは違った肌のトラブルが起こりやすくなります。夏休みは、普段とは違った活動も多くなると思いますが、ぜひお肌のケアも続けていただければと思います。

紫外線はほどほどに



紫外線を浴びることで、骨の健康を守るのに必要なビタミンDの合成が促進されます。ですが、強い紫外線を浴びすぎると肌トラブルの原因にもなります。「ほどほどに浴びる」工夫が必要です。

- ①外遊びは紫外線が強い10時~14時を避ける。
- ②なるべく日陰で遊ぶ。
- ③つばの広い帽子や風通しの良い長袖の服を着る。
- ④必要に応じて日焼け止めも活用する。

汗をこまめにふこう



汗に含まれる塩分・尿素・雑菌は、あせも・肌荒れ・ニオイの原因になります。汗を拭くときは、こすらずに押さえるようにして拭くのがコツ。

シャワー浴と入浴をつかいわける



お風呂で温まりすぎると、皮膚のかゆみが強くなったり、皮脂が落ちすぎて肌トラブルが悪化したりすることもあります。湿疹等がひどいときは、シャワー浴の方が良い場合があります。

一方で、湯船にゆっくり浸かることは、重力から解放されて体のリラックスにも繋がります。皮膚の状態を見て、入浴とシャワー浴を使い分けるのがおすすめです。

夏も保湿を忘れない

入浴・シャワー浴の後は、5分以内にたっぷり保湿剤を塗ります。保湿剤は、肌のバリア機能を保護してくれるタイプのもので、弱酸性で低刺激、無香料のものがおすすめです。



夏はさらっと塗れるローションや泡タイプも人気です。



夏休みを元気にすごせるように挑戦してみよう!

- ①元気で楽しい夏休みにするために、できそうなことを下から3つまで選んでみよう。
- ②選んだ項目の左側に○印をつけよう。
- ③印をつけた項目に挑戦してみよう。

	学校があるときと同じ時間に起きて、同じ時間に寝るよ!
	食べ過ぎないように注意しよう。
	毎日ダンスや散歩などをして身体を動かすぞ。
	テレビやゲーム、スマホは1時間までにしておこう!
	毎日、「あいうべ たいそう」をやっちゃおうかな!
	夏休みにはかできないことに挑戦したいな。



