

# 保健だより



なるときよういくだいがくふぞくとくべつしえんがっこう ほけんしつ  
鳴門教育大学附属特別支援学校 保健室

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、みなさんの体調はどうですか？  
夏の疲れがたまっていると体調を崩しやすいです。また熱中症も  
起こりやすいです。こまめに水分や休憩をとり、体調管理に気を  
付けましょう。



体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休んでくださいね。

## 保健関係の予定

### 9月

1日(木) 高等部発育測定  
夏休み明け健診  
2日(金) 小学部発育測定  
5日(月) 中学部発育測定  
6日(火) 中学部1年健康相談  
20日(火) 中学部2・3年健康相談

### 10月

3日(月) 高等部発育測定  
4日(火) 中学部発育測定  
6日(木) 小学部発育測定

## 新型コロナウイルス感染症が流行している中で...

全国で流行している新型コロナウイルス感染症について、みなさんの周りでも家族  
や知っている人が陽性と診断されるなど、より身近に感じている人もいます。

新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症というのは誰でも感染する可能性があ  
り、感染した人が悪いわけではありません。感染した人を責めるのではなく、思いやり

のころをもって、励まし合えるかわりができた  
ら良いですね。もし身近に感染した人がいたら、早  
く治るよう励まし、治って戻ってきたときには温  
かく迎えてほしいと思います。



裏面に続く

..... からだ せいけつ **体を清潔にしておこう！** .....

びょうき よぼう 病気の予防は、まず **体を清潔**にしておくことからです。

また、**まわりの人**へのエチケットでもあります。

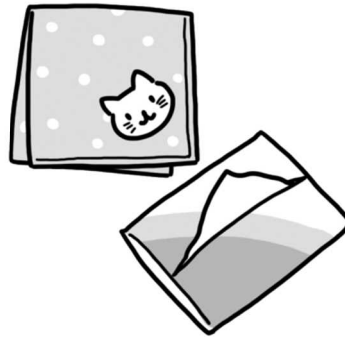
**あせ**汗をたくさんかく今の時期は、特に**きをつけて**いたいですね。

**お風呂**やは**みがき**が苦手な人もいますが、**すこ**少しずつでいいので、**自分の体**を**清潔**にするようとりくみましょう！



### ハンカチ・ティッシュ

いつも**わす**れなないようにしましょう。ハンカチは**まいにち**毎日取りかえましょう。



### てあら 手洗い

かぜだけでなく、**て**手についた**ばい菌**が原因で**おこる**起こる**びょうき**病気はたくさんあります。



### お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかると**よごれ**が**おち**落ちやすくなり、**からだ**体の**つかれ**つかれもとれます。



### したぎ 下着

Tシャツよりも「**肌着**」として売っているものの方が**あせ**汗の**あそ**吸い取りがよく、**あし**着心地もさわやかです。



### つめ

**ようび**曜日を決めて、**しゅうかん**1週間に**1**度は**き**切るようにしましょう。**あし**足の**つめ**もお忘れなく。