

徳島県立池田支援学校 平成29年6月発行

体が暑さになれていないこの時期は熱中症に要注意です。水分をこまめにとることはもちろん、汗で失われる塩分も補いましょう。風邪などで嘔吐や下痢があるときには脱水になりやすいので、無理をせず休養しましょう。学校では、校外学習や就業体験、プールも始まります。十分楽しんでがんばったりできるように、できる範囲で早く寝たり栄養バランスよく食べたりと、体をいつもよりパワーアップさせておきましょう！

たくさんかむとこんないいことあるよ！

みなさんは口に食べ物を入れてから、何回かんで飲み込んでいますか？いつも早く食べ終わってしまう人は、かむのが少ないかもしれません！給食の様子を見ていると、ほとんどかまずに飲み込んでいる人もいますね。かむということは、実は体にとって大切なことなんですよ。

かむといいこと①

くいしばると
力が入る



かむといいこと②

発音をはっきり
表情が豊かに



かむといいこと③

脳の働きが
活発に



かむといいこと④

だ液がよく出て、口や
からだの病気を防ぐ



かむといいこと⑤

食べすぎを防ぐ



チャレンジ

いつもより5回多くかんでみよう！

しょう ちゅうがくぶ
小・中学部はプールがはじまります！

からだ ちょうし わる なお たの
体に調子の悪いところがあればしっかり治してから、プールを楽しもうね！

はい まえ
入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに入るのをやめましょう。



プールの健康チェック
ビフォーアフター

はい あと
入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。



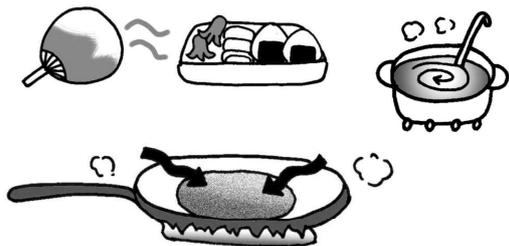
こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。



プールの日に体調で心配なことがあれば担任の先生に伝えてください☆

しよくちゅうどく はつせい じき
食中毒が発生しやすい時期です！

食中毒予防
3つのポイント



お知らせ

すべての健康診断が終わりました。
身体測定、内科、眼科、耳鼻科、
歯科、胸のレントゲン、心電図、
尿検査、について、所見のあった
児童生徒や当日欠席などで受け
られなかった児童生徒には
お知らせを渡しましたので、
受診の参考にしてください。
元気なからだは何よりも大切です。
学校での検診が、健康を考える
きっかけになればと思います！

