

とくしまけんりついで しえんがっこう へいせい ねん がつはつこう
 徳島県立池田支援学校 平成28年5月発行

少しずつ暑くなってきて、体育のあとは汗をいっぱいかいていますね。汗をかくことはとても大事なことです。ただし、こまめな水分補給や、汗をかいたあとの着替えなど、暑さ対策をしっかりとってくださいね。この時期に、暑さに体を慣らしていくことは、夏に熱中症にかかりにくくするためにとても大切です。運動会の練習が始まり、心も体もがんばることでいっぱいです。睡眠や食事などの生活習慣を整えて、自分の力が発揮できるようにしましょう。

ねつちゆうしよう き
熱中症に気をつけましょう！

たくさん遊んだら



こまめに水分補給

暑さに体が慣れていない今は、熱中症がおこりやすい時期です。熱中症は重いと死にいたる怖いものです。本格的な夏を前に、徐々に暑さに体を慣らして、予防できることは気をつけておきましょう。

☆こまめに水分をとる
 汗をかいていなくても、体から水分は出て行きます。こまめに水やお茶を。体に十分水分があれば、汗が出せて、体温を下げることができます。

☆気温にあった服装をする
 暑い日もあれば涼しい日もある今の季節。はおっているものを脱いだり着たり、生地を薄手のものに変えたり、面倒かもしれませんが、考えて工夫しましょう。

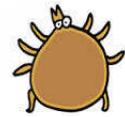
☆バランスよく栄養をとって（特に朝ごはん）体力をつける
 朝ごはんをほとんど食べずに登校する生徒がいます。寝不足や欠食は、熱中症をおこすもとです。

けんこうしんだん けつか し
健康診断の結果をお知らせしています！



内科検診、尿検査、心電図検査、結核検査、耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診が終わりました。どうでしたか？所見のあった人は、自分の健康管理を見直すチャンスです。自分の健康は自分で守る！という気持ちが大切ですよ。

マダニが活動する季節です！ SFTSに注意！



SFTSとは重症熱性血小板減少症候群のことで、SFTSウイルスを保有しているマダニにかまれることで感染します。このマダニは全国にいて、徳島県でも多く確認されています。

マダニはどんなところにいる？

⇒ 草むらや山の葉っぱにいます。

どうやって人をかむ？

⇒ 人が葉っぱに触れている間に素早く人に移動します。

そして皮膚のやわらかいところを探して、しっかり口器を刺して、数日間血を吸い続けます。

大事なこと！

- 1 外遊びをした後、学校から帰った後にはお風呂でマダニがいないかチェックする。吸血しているマダニはあずき大になっています。特に脇の下、足の付け根、首、膝の裏、脇腹、頭）をチェック！
- 2 草むらや山に行くときは長そで長ズボンなどできるだけ肌を出さないようにする！
- 3 もしかまれていたら、自分でひっぱらず（マダニの1部が皮膚内に残ってしまう）、病院へ行く！かまれた後2週間は、発熱、吐き気、下痢などに注意して、症状が出たらすぐに病院へ行く！

ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやか笑顔で「おはよう」

歯がないと…口がすぼんで上手に笑うことができません。

朝ごはんが今日もおいしい～

歯がないと…上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることはできません。

スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと…ここの一番のふんばり時に噛みしめることができず、力がわいてきません。

口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出ている事はたくさんあります。

歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大事です。



動物の歯 VS 私の歯

第一ラウンド：ライオンVS私

ライオンの犬歯は獲物を捕らえるためにとがっていて、奥歯であまり噛まずに肉を飲み込みます。強い歯はかっこいいけど、おいしさはわかるほうがいいかも。



第二ラウンド：ネズミVS私

ネズミの前歯は、かたいものを食べないと一生伸び続けます。かたいものを食べる丈夫さでは負けるけど、伸び続ける歯ってなんか嫌だな。

食べものや生活によって、動物も人間も

それぞれにぴったりの歯をもっています。私だけの歯は宝物。ずっと大事にしたいですね。

