



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27年6月発行

梅雨入りで湿度が高<sup>たか</sup>く、気温はそれほど高<sup>たか</sup>くなくても熱中<sup>ねつちゆうしよう</sup>症になりやすい気候<sup>きこう</sup>です。気温差<sup>きおんさ</sup>に体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>す人も多<sup>おほ</sup>いですね。運動会<sup>うんどうかい</sup>が終<sup>お</sup>わり、続<sup>つづ</sup>いて校外学<sup>こうがいがくしゆう</sup>習<sup>しゆうぎよう</sup>や就<sup>しゆうぎよう</sup>業<sup>たいげん</sup>体<sup>きこう</sup>験<sup>きこう</sup>があります。学校<sup>がっこう</sup>でのプー<sup>はじ</sup>ルも始<sup>はじ</sup>まります。十分<sup>じゆうぶんたの</sup>楽し<sup>たの</sup>んだりが<sup>たの</sup>んば<sup>んば</sup>ったりで<sup>たり</sup>できる<sup>できる</sup>ように、できる<sup>できる</sup>範<sup>はん</sup>圍<sup>い</sup>で早<sup>はや</sup>く寝<sup>ね</sup>たり栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>バ<sup>バ</sup>ラン<sup>ラン</sup>スよ<sup>よ</sup>く食<sup>た</sup>べたりと、体<sup>からだ</sup>をい<sup>い</sup>つもよ<sup>よ</sup>りパ<sup>パ</sup>ワ<sup>ワ</sup>ーア<sup>ア</sup>ッ<sup>ッ</sup>プ<sup>プ</sup>さ<sup>さ</sup>せてお<sup>お</sup>きま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>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<sup>くち</sup>に食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>を入<sup>い</sup>れてから、何<sup>なん</sup>回<sup>かい</sup>か<sup>か</sup>んで飲<sup>の</sup>み込<sup>こ</sup>んでいますか？い<sup>い</sup>つも早<sup>はや</sup>く食<sup>た</sup>べ終<sup>お</sup>わっ<sup>わ</sup>てしま<sup>ま</sup>う人<sup>ひと</sup>は、か<sup>か</sup>むの<sup>の</sup>が少<sup>すく</sup>ないかもし<sup>し</sup>れ<sup>れ</sup>ま<sup>ま</sup>せん！給<sup>きゆう</sup>食<sup>じゆう</sup>の<sup>の</sup>様<sup>よう</sup>子<sup>す</sup>を見<sup>み</sup>てい<sup>い</sup>ると、ほ<sup>ほ</sup>と<sup>と</sup>ん<sup>ん</sup>どか<sup>か</sup>ま<sup>ま</sup>ず<sup>ず</sup>に飲<sup>の</sup>み込<sup>こ</sup>んでい<sup>い</sup>る人<sup>ひと</sup>もい<sup>い</sup>ますね。か<sup>か</sup>むと<sup>と</sup>い<sup>い</sup>うこ<sup>こ</sup>とは、実<sup>じつ</sup>は<sup>は</sup>体<sup>からだ</sup>にと<sup>と</sup>って大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>なこ<sup>こ</sup>とな<sup>な</sup>ん<sup>ん</sup>です<sup>す</sup>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  
 発音がはっきり  
 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**  
 飲み込もうとしてからあと5回！プラスでかんでみよう！

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。



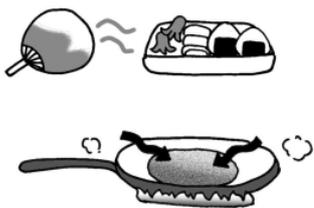
こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。



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、レントゲン、心電図、  
尿・ぎょう虫検査について、  
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！