

がっ
7月

ほけんだより



れいわ ねん がっ にち
令和3年6月25日
いばらきけんりつしちまつまどくべつしえんがっこう
茨城県立下妻特別支援学校
ほけんしつ
保健室

はやいもので、1学期もあと1ヶ月となりました。体調を整えて、元気に過ごしましょう。



がっ ほけんもくひょう 7月の保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

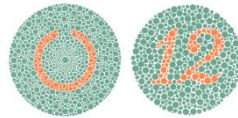
すでに暑さで、疲れている人はいませんか。これからが夏本番です。規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

また、汗をかいてそのままにいませんか。そのままにすると、体が冷えてしまうため、きれいなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。

がっ ほけんぎょうじ 7月の保健行事

いつ		何の	誰が
ついたち 1日 (木)	9:00	たいじゅうそくてい 体重測定 しきかくけんさ 色覚検査	しょうがくぶ 小学部 しょうがくぶきぼうしゃ 小学部希望者
いつか 5日 (月)	9:00	たいじゅうそくてい 体重測定 しきかくけんさ 色覚検査	ちゅうがくぶ 中学部 ちゅうがくぶきぼうしゃ 中学部希望者
むいか 6日 (火)	9:00	たいじゅうそくてい 体重測定 しきかくけんさ 色覚検査	こうとうぶ 高等部 こうとうぶきぼうしゃ 高等部希望者

<しきかくけんさ 色覚検査について>



ひょうを見て、あなが開いている場所や数字を答えてもらいます。

ふせごう!

ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防クイズ

こたえは後ろにあります。

もんだい 問題①

ねっちゅうしょうよほう
熱中症予防にこまめに取りたいものは「塩分」と何でしょうか。

- A.水分
- B.糖分



もんだい 問題②

ねっちゅうしょうよほう
不足すると熱中症にかかりやすくなるのは「朝食」と何でしょうか。

- A.入浴
- B.睡眠



もんだい 問題③

ねっちゅうしょうよほう
熱中症にならないために必要なことは「水分補給」と何でしょうか。

- A.休けい
- B.保温



あたろ ほけんしつ せんせいしょうがい 新しい保健室の先生紹介



あたろ ほけんしつ せんせい
新しく保健室の先生になりました。梅津尊子です。みなさんとお会いできるのを楽しみにしていました。どうぞよろしくお願ひします♪

答え：①A ②B ③A