



なつやす ほけんもくひょう
夏休みの保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう!

楽しい夏休みがはじまります！緊急事態宣言中で自粛が続きますが、お家で楽しめる趣味を見つけてみましょう！ちなみに、先生は youtube の料理動画を見て料理を作ったり、お家の大掃除をする予定です(´0`)♪
暑い夏を元気に過ごすために、こまめな水分補給、風とおしのよい服装をしましょう。また「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをくずさないようにしましょう！



<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は</p> <p>手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかげっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血 痛み 水ゆが 流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>水 天</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>危険</p>

7月26日から、今年度初めての就業体験ですね。皆さん緊張でドキドキしていますか？
それともワクワク(^^)? しっかり取り組めるように、生活リズムを整えるように心がけましょう。



定時のお薬は服薬管理依頼書、頓服はそれに加えて主治医の意見書が必要です。
書類がないと学校で服薬できませんので、必ず持っていきましょう！

生活CHECK

就業体験の準備はOK?

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起</p>	<p>適度にからだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p>



遊泳禁止の場所に
入ってはいけません。

岩を踏んで怪我をしたり、ハブクラゲなどの危険な生物に刺される可能性があります。



保護者の皆さまへお願い

- ①毎日、体調の確認と体温測定をお願いします。
- ②ご家族や生徒本人に発熱又は風邪症状がある場合は、学校へご連絡していただきますようお願いいたします。
TEL : 098-973-1661
繋がらない場合は
Mail : school@okiko-sh.open.ed.jp
- ③生徒が健康チェックシートを記入しているか確認してください。

毎日の健康観察を!