ほけんだより

令和５年度　５号
神戸市立青陽灘高等支援学校
保健室

6月も半ばとなりました。暑さには慣れてきましたか？

これから、プールに夏休みに…楽しみなことがたくさんです。

夏を思い切り楽しむために、健康に気を付けて過ごしましょう。

今年は3年ぶりに水泳授業があります。楽しく・安全にプールに入るために、しっかり準備をしましょう。

☆プールに安全に入るために、、、

① **プールの前日はしっかり寝よう。夜更かし厳禁!!**　しっかりと寝て、体調を整えましょう。

① よく寝る

② **朝ごはんをしっかり食べよう!**　エネルギー不足にならないよう朝ごはんを食べて来ましょう。

② 朝ごはん

おなかが痛くならないよう、よくかんで食べましょう。

③ しんどい時は相談

③ **体調が悪い時は無理してプールに入らない!**　無理をするとさらにしんどくなります。先生と相談しましょう。

④ しっかり休む

④ **プールの日の夜はしっかり寝て休もう!**　プールに入ると思っているより疲れています。帰ったらしっかり休みましょう。

⚠**熱中症に注意**⚠　どんどん暑くなります。熱中症にならないよう気をつけましょう。**活動中に、気分が悪いと感じたら、すぐに近くにいる大人に伝えましょう!**

・予防対策…こまめな水分補給 、涼しい服装・帽子をかぶる 、こまめな休息

☆学校へ来るときなど、外へ出るときは必ず水筒を持ってくるようにしましょう。夏はいつもより多めの水分を持ってきてください。

☆汗をたくさんかくので、汗ふきタオルも忘れずに持ってきましょう。