

# ほけんだより 5月

愛知県立一宮特別支援学校

保健室 令和7年5月

しんがつき はじ げつ  
新学期が始まって1か月がたちました。

む あつ ひ おお いま からだ あつ な ねっちゅうしょう  
蒸し暑い日が多くなってきましたね。今は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。服装や水分補給に気をつけながら、暑さに体を慣らしていきましょう。  
こんげつ うんどうかい うんどうかい じぶん ちから じゅうぶん だ けんこう き つ  
今月は運動会があります。運動会で自分の力を十分に出すためにも、健康に気を付けましょう。

## く なつ あつ ちゅうい じわじわと来る夏の暑さに注意！！



ぬ ぎ ぎ の し や す い ぶく  
脱ぎ着のしやすい服  
を え ら 選 ん で、 急 な き お ん  
へん 変 化 に 対 応 し よ う。



せいけつ  
清潔なハンカチやタオル  
も 持 ち 歩 いて、 汗 の  
しまつ は し っ か り と。



すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給を  
し よ う。

## こんなにすごい！ 肌着の効果

あつ 暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？実は、肌着にはすごい効果  
があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そ  
して、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。  
肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を  
着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れを防げます。肌着ってすご  
いですね。



# こんな人はいませんか?

朝ごはんを  
食べる  
時間がない



朝は  
食欲がなくて  
食べられない



朝は食べる  
習慣がなく、  
用意されてない



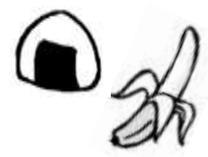
生活習慣を見直そう!

一品から始めてみよう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



朝は食欲がなかったり食べる習慣がなかったりする場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。かんたんなものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にするかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## 爪の話

爪が伸びていませんか? 爪が長いと、衣服に引っかかったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れがたまりやすいので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪(=夜、爪を切る)」が「世話(=短命になり、親より早く死んでしまう)」という言葉で連想させることから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ない」という昔ながらの知恵だったのかもしれませんが。

爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。

