

ほけんだより
かけはし

館林特別支援学校

令和3年度5月号



保護者のみなさん、こんにちは。新年度になってから1ヶ月が経ちました。子どもたちは、環境の変化等による疲れが溜まっている時期かと思います。疲れを溜めないためにも、夜は早めに寝て、体を休ませるよう心掛けてください。

*** 疲れを取り体調を整えましょう ***

【体調を整えるためには・・・】

〈睡眠〉

一日の体と心の疲れをとるためには、しっかりと睡眠をとることが必要です。睡眠時間の目安は小学生で9～10時間、中学生で8～9時間といわれています。

〈朝食〉

朝食をしっかり食べると体温が上がって脳が活発に働き、活動に集中できます。



【疲れを癒やす入浴方法】

〈入浴するタイミング〉

夕食後から3時間以内

〈入浴時間〉

15分程度

〈温度〉

39～40℃(ややぬるめ)

〈浸かり方〉

最初の5分は首まで全身ゆっくり浸かり、残りの10分は半身浴が良い。

※入浴後はコップ一杯の水を飲むと、体内の老廃物を外に出してくれるそうです!



*** 受診のおすすめについて ***

現在、学校では健康診断が行われています。

健康診断の結果、受診の必要がある場合には「受診のおすすめ」を配付しますので、受け取りましたら、早めに医療機関を受診してください。

また、医師の診察を受けましたら、学校への連絡(報告書の提出)をお願いします。



*** 新型コロナウイルス感染症について ***

変異ウイルスの感染者が急増し緊急事態宣言が発令された都道府県もあります。変異ウイルスは従来型のものとは比べ、子供への感染力が強く重症化してしまう確率も高いようです。こまめな手洗いとマスクの着用など、引き続き予防をよろしくお願いします。また、発熱やかぜ症状がみられる場合は、ご家庭で十分に休養をしてください。

