



山形県立楯岡特別支援学校

保健室

No. 6 2025年8月26日

2学期が始まりました。夏休みの生活はどうだったでしょうか？充実した夏休みを過ごせましたか？夜遅くまで起きていた人、ごはんを食べずに、お菓子ばかり食べていた人はいませんでしたか？生活リズムが乱れたままでは、思わぬケガや体調不良につながりかねません。できるだけ早くいつもの生活リズムに戻しましょう。また、朝晩は少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。「暑さ対策」を忘れないようにしましょう。



なつ 夏バテ さんたちに注意

ちゅう い

注意！

イライラさん クラクラさん いらないさん ぐったりさん

おこ 怒りっぽくなる めまいや 立ちくらみがある しょくよく 食欲がない つか 疲れやすかったり からだ 体がだるかったりする

みんなのところには 夏バテさんは 来ていませんか？

たいちょう 体調をととのえていきましょう！

きちんと3食食べて 栄養をとる かる 軽い運動をする よく眠って 疲れをとる

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！

なつ やさい 夏野菜は どっち？

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためにだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる 90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富 体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

8月7日は
鼻の日でした！



はな 鼻のはたらきは？

顔の真ん中にある鼻。そのはたらきを知っていますか？

○においを感じる(いいにおいを楽しむだけでなく、いやなにおいから危険をキャッチして身を守ることができる)



○呼吸をする(空気をすったり、はいたりする)



○すいこんだ空気の温度と湿度をちょうどよい状態に調節する(冷たくかわいた空気が入ってくると、肺に負担がかかってしまうため)



○空気中の異物がからだに入らないようにする(鼻毛や鼻の粘液などによってゴミや病原体などを取りのぞく、くしゃみによって異物をからだの外へ押し出すなど)

鼻血が出たら



☆小鼻をつまんで
下を向きましょう



☆しばらく安静にしましょう

鼻のかみかた



☆やさしくかみましょう



☆片方の鼻をおさえて
かみましょう