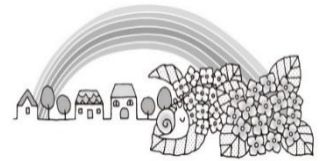


すくすくどんどん

令和2年度 6月号
狭山特別支援学校
ほけんしつ

新型コロナウイルス感染症の流行がいったん落ち着いたので、少しずつ学校が始まります。でも、以前のような生活にもどったわけではありません。まだまだ感染する心配があるのです。これからコロナにかからないような生活「新しい生活様式（下記参照）」を送ることが大切になってきます。みんなでのりこえよう！！



暑さに少しずつ慣れていくことを暑熱順化といいます。

暑さになれてくると「サラサラ汗」がでます。

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活はかわっています。人ごみに行かないように、とずっと家にいると暑さになかなか慣れません。また、マスクをする生活は熱がこもりやすく、熱中症になりやすいと考えられています。

暑さに慣れるには3日から1週間かかるといわれています。

少しずつ汗をかく活動やゆっくりお風呂

に入って汗をかくなどして、「サラサラの汗」がかけるようになりましょう。

学校では、昇降口付近の掲示板に、本日の暑さ指数（熱中症注意レベル）を掲示しています。熱中症予防のために参考にしてください。



《新しい生活様式》



- なるべくいえにいきましょう。
- おおぜいでいっしょにいるのはやめましょう。
- ちかくでおはなしするのはやめましょう。
- まどのないところにいるのはやめましょう。
- かんきをしましょう。
- せきえちけつのためにもすくすくをしましょう。
- てをあらいましょう。
- ※かんせんをふせぐために、みんなでがんばりましょう。

健康診断についてのお知らせ

1学期に行う予定の健康診断を、これから実施していきます。

感染症対策をして行っていきますので、なるべく受診できますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

問診票早めに提出お願いします。

内科健診（結核健診含む）

6月15日（月）13：00～ 中学部
6月22日（月）13：00～ 小学部

※その他の健診につきましては、決まりしだい、お知らせします。

たいじゅうぞうか き 体重増加が気になるひとへ



5月の休業期間中に、運動不足や体重増加を心配する声が聞こえてきました。

このあと、すすく教室へのご参加を募りますが、短期間だけでも参加したい、また休業期間があったら、どんな生活が良いのか知りたい、などなどありましたら、それぞれのタイミングで構いませんので、ぜひ参加してくださいね。お待ちしております。

じぶんのはをたいせつにね

みなさん、5月の歯みがきカレンダーはやっていただけましたか？

6月は学校に来る日がありますから、歯ブラシを忘れずに持ってきてくださいね！

毎年、5月に歯科健診をしています。今年はまだやっていないので、どのくらいの方がむし歯になっているか、心配です！このあと学校歯科医の先生と打ち合わせて歯科健診の日をきめますので、毎日の歯みがきがんばってくださいね！



さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るための
ポイントは
他にもあるよ

注意してみがきたいところ



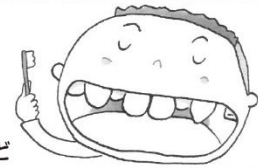
ほかにも.....

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

など



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で
確認しながら

みがく順番を
決める



.....など、工夫をして歯をみがこう！

緊急事態宣言は解除されました。でも、コロナが収束したわけではありません。

そして、次の感染の波が来るのか、来たら大きいのか小さいのか、心配な方も多いと思います。

京大の山中教授が、ご自身がマラソン好きであることから、新型コロナウイルス感染症との戦いを、「マラソン」に例えています。

この「マラソン」には、みんな好きで参加したわけではない。無理やり走らされています。なのに、みんながんばっています。コロナウイルス感染症が完全に収束するまで、全員で走り抜けなければなりません。お互いに思いやって、時には手を引き、時には励ましあいながら走らなければみんなが完走するのはとても無理です。

これからが正念場です。どうか自分をがんばっている、とほめ、相手にもがんばっている、とほめたたえ、お互いがお互いを思いやってこの困難＝「終わりの見えないマラソン」に立ち向かいましょう。

