

# ほけんしゅう

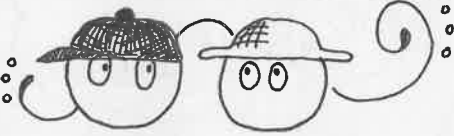
令和5年5月29日  
川越市立特別支援学校  
ほけんだより



気候がよくなり、体をうごかすと気持ちのよい季節になりました。

これからは、暑い日も多くなってきました。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいと言われています。

## 熱中症を予防しよう



熱中症とは、暑い環境で、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスがくずれたりすることで、めまいや頭痛、体のふるえなどが起こる事です。

熱中症が起こるしくみ  
体の水分や塩分が足りなくなると、汗がかけなくなり、

① 体温があがる

- 運動する
- 気温が高い

② 体温をさげる

- 汗をかく

熱中症に切り封

- 水分、塩分がたりない
- 汗をかけない
- 体温を下げられない

熱中症にならないためには、

① 朝ごはんを食べる

塩分が補給できる  
梅干しやみそ汁がおすすめ

② 外で運動する時は、帽子をかぶる。

忘れてしまった時は作業帽でもよい

③ 運動する前と運動中は20分に1度水分をとる。

1度に3ごっくを目安

④ 暑さになれて、汗をかきやすい体にするため汗をかく。

の運動をつづける。でも、体調が悪い時は必ず休む

# ソーシャルスキルのたいせつさ

『ソーシャルスキル』とは、社会で、人と関わりながら生活するために必要な  
 気持ちのコントロール、あいさつ、言葉かけ、態度などのことです。社会で働く時には  
 人と適切な(ほど良い)距離感で関わるのが、とても大切になります。  
 例えは

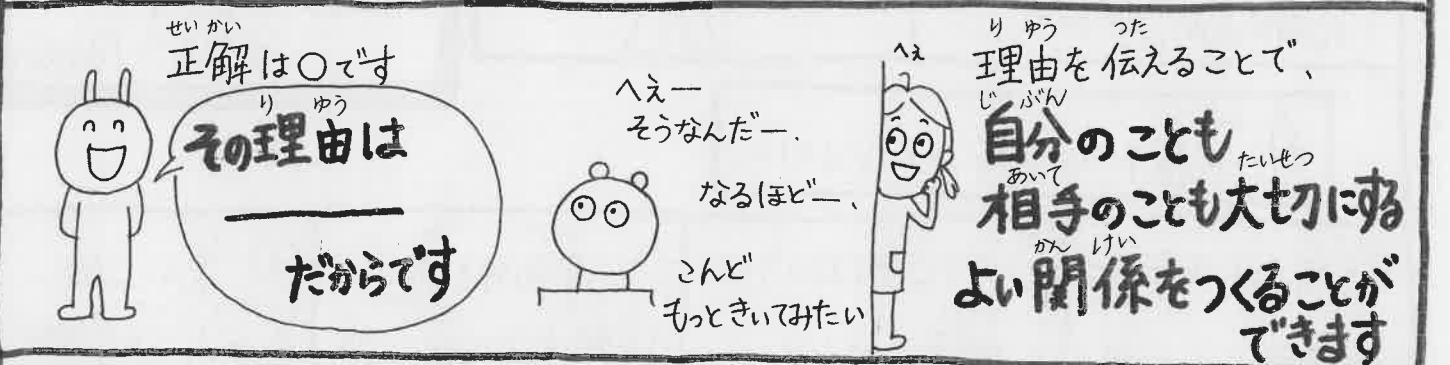


だから、**S S T**  
 ソーシャルスキルトレーニングをして、できるようになる  
 各学年で授業で  
 ホームルームの授業で  
 やりましたね。

5月のテーマは「自分のことを伝えよう」でした



自分のことを伝えるためには、その理由を説明できると、相手に伝わりやすいです



そして、ソーシャルスキルトレーニングで、やったことを日常生活で使ってみよう

