

令和6年 5月 7日

伊豆の国特別支援学校
保健室

ほけんだより 5月



はる かげ こちよ 春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心に
つか で 疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。
きそくただ せいかつ げんき 規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？

にゅうがく しんきゅう きかい 入学・進級の機会に「がんばるぞ!」とおも
おも 入念に考えていたけれど…
ふあん きんちよう 不安や緊張のせいで、からだやところが疲れていませんか？
しんじょう こんな症状がある人は、頑張りがすぎて疲れているかもしれません。
こころ からだ やす 心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

からだの不調



- あたま 頭がいたい
- なか お腹がいたい
- しょくよく 食欲がない
- めまいがする
- なん 何となくだるい
- など

こころの不調



- おちつかない 落ち着かない
- イライラする
- やる気がでない
- ふあん 不安やあせりを感じる など

こんなことをして
リラックス&リフレッシュ
してみましょう!

- しんらい 信頼できる人に相談する
- す 好きなことをする

- なに 何も考えない時間を作る
- ぐっすり ぐっすり眠る

こんな日は 熱中症^{ねっちゅうしょう}にご用心^{ようじん}

しつど たか ひ 湿度が高い日



きゅう 急に
あつ ひ 暑くなった日



かげ よわ 風が弱く、
ひ つよ ひ 日ざしが強い日

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

いま 今からしっかり
たいさく 対策しましょう

からだ あつ な 体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう 急な運動をすると熱中症の危険^{きけん}があります。



5月の保健目標

じぶん からだ し 自分の体を知ろう

引き続き、いろいろな検査や検診が行われます。健康診断はみなさんの体の発育発達の様子や健康状態を調べる、大切な場です。

健康診断の結果から 生活をもふり返ろう

身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

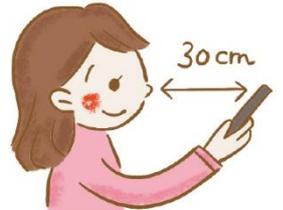
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



からだ、キレイにできているかな？



つめを切る



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



下着を着る



まえ髪は
目にかからないようにする



は
歯みがきをする



せっけんで手を洗う

保護者の方へ

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。でも、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診を勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

