



令和7年5月2日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校保健室

進級・入学してからやっと1か月がたちましたね。気持ちも体も頑張っているの、5月は疲れが出やすいです。自分のリフレッシュ方法を見つけて、休みの日はしっかり休みましょう。

【保護者の方へ】

- ・毎月体重測定と保健指導を行っています。健康手帳は毎月持ち帰るので、確認のサインをして持たせてください。また行った内容を保健だよりでお知らせしていきますので、御家庭で是非話題にしてみてください。
- ・「静岡県高P連 賠償責任補償制度 加入者証」を配布します。生徒の氏名を記入し、1年間保存をお願いします。

つかれたときに やってみて!

リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- etc...
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- ゆっくりと 深呼吸をする
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を 多くとる

つめの切り方 正解はどっち?

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

正解は②。切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。

つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

5月の保健指導では大切なところとからだを守るために「人との距離感」と「あたたかい言葉がけ」について学習しました。

パーソナルエリア



自分のパーソナルエリアを考えて、人によって違うことを体験しました。



事例をもとに、どのような言葉がけをしたら、相手が喜ぶのか、自分の気持ちがしっかりと相手に伝わるとかをロールプレイしました。友達に声をかけるときには、優しい言葉で、おだやかに話すといいですね。

