



ほけんだより



掛川特別支援学校
御前崎分校保健室
令和7年5月

入学、進級し1か月がたちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか？気が付かないうちに体や気持ちの疲れがたまっているかもしれません。ゆっくり休みながらも、生活のリズムを崩さず、毎日をすっきりと過ごせるように、規則正しい生活を心がけたいですね。

規則正しい生活をしましょう

4月中旬から、朝のトレーニングが本格的にスタートしました。毎日の運動に慣れていなかったり、春休み明けで久しぶりの運動であったりと、トレーニング後に不調の訴えが数件ありました。無理をせず、気持ち良く動くことができる運動のペースを見つけたり、食事や休息をしっかりとすることで運動前の体調を整えたりするなど、万全の体調でトレーニングに臨みましょう。

イラスト：ほけんイラストブック小学校編上巻（少年写真新聞社）



よく眠ることができる、体の疲れが取れたり、心が落ち着いたりいいことがたくさんあります。反対に睡眠不足になると、体力が落ちて体調を崩しやすくなったり、イライラしたりします。しっかり睡眠をとるためにも、まずは朝早く起きて、体内時計をリセットしましょう。



朝ご飯を食べることで体を目覚めさせて、一日を元気に過ごすためのエネルギーが作られます。体中に栄養が送られることで、体全体がで活動が活発になり、体温が上がって体の動きもスムーズになります。



運動は骨や筋肉を強くして、体の健康を保つ効果があります。いきなり無理をして運動をしても続きません。まずは少し頑張ればできる程度の時間で軽い運動から始めて、少しずつ時間や運動量を増やしてみましょう。

★★「受診結果連絡票」の記入をお願いします★★

定期通院や受診をした場合は、「受診結果連絡票」を記入し、学校へ提出してください。「受診結果連絡票」はお子さまを通してお渡しします。適切な健康管理のために、受診結果連絡票を活用し、家庭や医療機関と連携をとりたいと考えております。御協力をよろしくお願いします。

★★健康診断結果等のお知らせについて★★

各種検診の結果、毎月の体重測定記録は、毎月返却する「健康カード」でお知らせします。各種検診については、学校医や検診機関からの所見の指摘、視力検査においてB以下、聴力検査で基準の検査音が聞き取れない等の場合には、個別に受診の勧告書をお渡しします。治療が必要な場合は、早めの受診に御協力をお願いします。

イラスト：ほけんイラストブック小学校編上巻（少年写真新聞社）