



令和8年5月11日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校保健室

しんきゅう にゅうかく げつ げつ がつ つか で
 進級・入学してから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、休日はしっかり休んで週明けは元気に登校しましょう。

【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。また保健指導の内容を保健だよりでお知らせしていきます。是非御家庭で話題にしてみてください。
- ・学校医による健康診断がすべて終了したら、健康手帳の表紙の裏に検査結果を記載しますので、確認印をお願いします。
- ・健康診断後、受診が必要な方には、ピンクの用紙の「受診の勧め」を配布しますので、早めの受診をお願いします。

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 たのしい人と 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 おおめに取る

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」について学習しました。

プライベートゾーン



自分のプライベートゾーンはどこだろう？



身体のプライベートゾーン



自分だけの場所

- ① 見せない
- ② 触らせない
- ③ 写真を撮らない
- ④ 写真をあげない

パーソナルエリア

自分のパーソナルエリアを考えてみました。

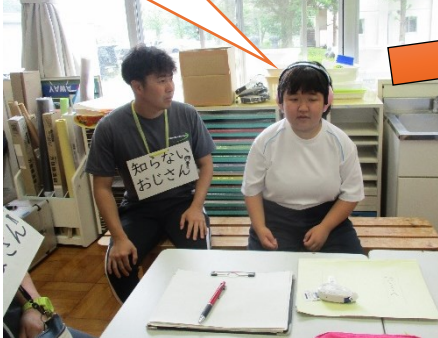


相手によって、心地よいと思う距離は違うことを体験しました。また、身の危険を感じた時の対応を考えました。

ちょっとこわいかも...

このくらいなら大丈夫...

いや嫌です!



知らないおばさんでも上手に話せるよ



【保健室からお知らせ】

毎年暑くなる時期が早まり、暑さが厳しくなっています。学校では熱中症指数を測定し、気温に合わせて、休憩を多くしたり、室内作業などで対応したりしていますが、熱中症対策を各家庭でもお願いします。

また、作業中も暑くなるので、作業着の上は薄い長そでシャツ（冷感タイプ、速乾性のもの）がお勧めです。帽子とタオルは必ず持参してください。

対策例) ・水筒を複数持ってくる

・スポーツドリンク（水筒の場合は必ずスポーツドリンク対応のものを使用してください。ペットボトルの場合はキャップ等に名前を記入して、カバーをつけてください。）

・塩分チャージタブレットの持参（塩飴やそのほかのお菓子は不可です。）

・冷却用首巻きタオル（水で冷やせるものなど）

・空調付きの作業着

※その他、判断に迷ったら、連絡ノート等で御連絡ください。

