



令和8年5月1日

伊豆の国特別支援学校
保健室



新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？
新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も
見かけます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひ
と息ついて、自分の心の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれが取れない
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が
「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリ
フレッシュしよう。



こんな日は**熱中症**にご用心

湿度が高い日



急に
暑くなった日



風が弱く、
日差しが強い日

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる

今からしっかり
対策しましょう

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。



5月の保健目標

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。



～定期健康診断の日程～

月日	時間	項目	対象者
5月			
1日（金）	10：00まで	尿検査（一次）	全員
13日（水）	10：00まで	尿検査（二次）	対象者
14日（木）	9：00～	歯科検診	全員
15日（金）	13：00～	眼科検診	全員
18日（月）	13：00～	結核検診（胸部レントゲン）	高1
6月			
8日（月）	9：00～	心音・心電図検査	小1・中1・高1
10日（水）	9：00～	内科検診①	中学部・高等部
17日（水）	9：30～	内科検診②	小学部

GOODな生活リズム作れていますか？

睡眠

寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事

毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動

適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心

悩み事や心配事はありませんか？
自分なりのストレス発散ができていますか？