

ほけんだより 5月

渋川特別支援学校 保健室
令和5年5月12日

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、こまめにね。

保健室の窓から見える新緑も濃い緑になってきました。学校の中の空気も、なんとなく緊張していた4月と比べても、活気が出てきたようです。

しかし、その一方で体の疲れが出やすいのもこの時期です。「おかしいな…」と感じたら、無理をしないで早めに休養をとりましょう。

【 5月の保健目標 】

からだ み
体や身のまわりをきれいにしよう

汗をかく季節になります。しっかりと風呂に入り体をきれいにしましょう。体をきれいにすることで、身だしなみも整えることができ、皮膚のトラブルも起こしにくくなります。また、手足の爪も1週間に一度はチェックをして、長い場合は短く切っておきましょう。爪が長いと自分の指先を痛めたり、友達にケガをさせてしまったりすることがあります。

身のまわりが散らかっているとやる気が起こらなくなったり、ケガをしやすくなったりします。体や身のまわりの物を整理して、気持ちの良い毎日を過ごしましょう。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する



5 / 29日 (月)	9 : 30まで	尿検査 2回目	該当者と未提出者
30日 (火)	13 : 00 ~	眼科検診	全校児童生徒
6 / 1日 (木)	9 : 30 ~	第1回内科検診	全児童生徒
6日 (火)	9 : 30 ~	身体計測	高等部
7日 (水)	9 : 30 ~	身体計測	中学部
9日 (金)	9 : 30 ~	身体計測	小学部

ヒミツ、愛付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

大きなことにカッと腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れちゃいます。心や体のことで、「これってフツー!?!」「もしかして病気がも…」な気持ちになることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。

保護者の方へ

新型コロナウイルスの分類が、5月8日(月)から、5類に移行されました。本校においては、児童生徒の健康と安全を最優先したいことから、これまでのマスク着用に係る取組を継続します。登下校のバス利用時や、学習活動において密を避けられない場面でのマスク着用を推奨するなど、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、体調不良の際には、無理せず休養をお願いします。