



保健だより

浜川特別支援学校 保健室
令和7年5月16日(金)



気温の^{きおん}高い^{たか}日^ひや雨^{あめ}が降^ふって気温^{きおん}が下^さがるなど、寒^{かん}暖^{だん}の差^さが大きい^{おお}季節^{きせつ}です。
また、新^{しん}学^{がく}期^きが始^{はじ}まって1^かヶ^げ月^つが過^すぎ、心^{こころ}も体^{からだ}も疲^{つか}れてきてはいませんか。
そんなときは頑^{がん}張^ばりすぎず、深^{しん}呼^{こき}吸^{ゅう}を^すして、休^{きゅう}憩^{けい}を^すしながら過^すごしてみましょ。う。
心^{こころ}が落^おち着^ついて前^{まえ}向^むきになれます。
また、悩^{なや}み事^{ごと}があ^ひつたら一^{ひと}人^りで抱^{かか}え込^こまず、誰^{だれ}かに相^{そう}談^{だん}してみましょ。う。
近^{ちか}くに悩^{なや}んでいる人^{ひと}がいたら、声^{こえ}をかけてあ^あげるのもいいです。ね。

【 5月の保健目標 】

体^{からだ}や身^みのまわりをきれいにしよう

体のちょうしをととのえよう！



5月^{がつ}になると、気^き温^{おん}があ^あがり暑^{あつ}くな^なってきます。汗^{あせ}をか^かく季^き節^{せつ}にな^なるので、しっ^しかりと
お風^{ふう}呂^ろに入^{はい}り体^{からだ}をきれいにしましょ。体^{からだ}をきれいにすることで、身^みだしな^{しな}みも整^{ととの}え
ることができ、皮^ひ膚^ふのトラ^おブルも起^{おこ}しにくくなりましょ。また、手^て足^{あし}の爪^{つめ}も1^{しゅう}週^{かん}に一度^どは
チェ^なックを^がして、長^ばい場合^あは短^みく切^きっておきましょ。爪^{つめ}が長^{なが}いと友^{とも}達^{だち}にケ^おガを^きさせてし
まうことがあ^あります。また、身^みのまわりが散^ちらか^ちっている^ちとやる気^きが起^おこら^おなくな^なった
り、ケ^おガを^きしやすくな^なったりしましょ。体^{からだ}や身^みのまわりをきれいに^きして、気^き持^もちの良^いい毎^{まい}日^{にち}
を過^すごしましょ。う。

“あたりまえ”こそ大事：身だしなみ



てあら 手洗いうがいなどひ つづ がんばりましょ。う。

きゅう あつ ひ ねっちゅうしょう ちゅうい 急に暑くなる日は、熱中症に注意しましょう

からだ あつ な じ き きゅう きおん たか ねっちゅうしょう
体が暑さに慣れていない時期は急に気温が高くなると熱中症にかかりやすくな
なります。ねっちゅうしょう
熱中症になると、めまい・頭痛・吐き気などの症状が出て、最悪の場合、いのち かか
命に関わることもあります。そうならないために今から熱中症対策を始めましょう

① こまめに水分補給をする。 	② 屋外では帽子をかぶる。 
③ 疲れたら無理せず、 ひかげ やす 日陰で休む。 	④ 涼しい服装にする。 

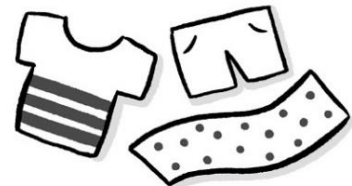


はる なつ い ふ く そ ざ い 春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時
季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。

めん
綿

衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、
吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラ
ウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



あさ
麻

通気性がよ
く、涼しい着
心地が特徴。

ポリエ
ステル

化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったも
のものもある。最近は、汗を吸っても素早く乾いて、サラッ
とした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

※ 5・6月の健康診断日程 ※

5/26日(月)	9:30まで	尿検査2回目	該当者と未提出者
6/3日(火)	9:30~	心臓検診	小1、小4、中1、高1
5日(木)	9:30~	内科検診	全児童生徒
6日(金)	9:30~	身体計測	小学部
12日(木)	9:30~	身体計測	高等部
13日(金)	9:30まで	尿検査予備日	該当者と未提出者
17日(火)	9:30~	身体計測	中学部
25日(水)	13:30~	貧血検査	中2女子・高2女子

※検尿は
必ず朝のうち
に提出してく
ださい。



【保護者の方へ】

健康診断で異常の疑いのあった場合は「お知らせ」を配付します。すみやかに検査や治療を受け、受診先の医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。