

* ほけんだより * 5月 *

栃木県立今市特別支援学校 保健室



しんねんど
新年度がスタートして、およそ1か月。新しいクラスや学年に
もなれて、落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、
ふと気づくとなんだか体がだるくて重たい、気分が落ち込みぎ
みなことはありませんか。

がっこうせいかつなか
学校生活の中で、新しいことや変わることがたくさんあるこの
時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張して
いたりして、体も心もつかれやすいです。すいみんをおおめに
とる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど、リラック
スできる時間を作りましょう。

ほうほう げんき こんな方法で元気をチャージ! ✨ ✨ ✨



しっかりすいみんをとる



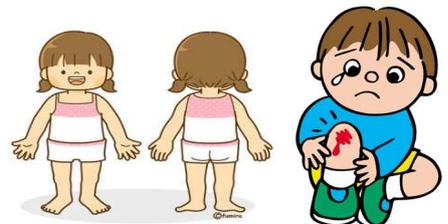
ゆっくりすごす



ひと とうだん
人に相談する

今月の目標

- じぶん からだ し
○自分の体を知ろう
- ちゅうい
○けがに注意しよう



じ び か けん し ん び へん こう 耳鼻科検診日の変更について

5月26日 → 5月13日(金)に変更になりました。



いま はじ め ね っ ち ゅ う し ゚ ゅ う たい さ く 今から始める熱中症対策

まだ汗をかくことに慣れていないこの時期、急に気温が高くなると熱中症のリスクが高まります。汗が出やすい身体にするために暑さに慣れることが必要です。お風呂につかったり、軽い運動をしてみたり、体温を上げて暑さに順応した身体をつくりましょう。

<p>○こまめな水分補給</p> <p>こまめな水分補給は、体調を整える効果もあります</p> 	<p>○帽子をかぶる</p> <p>併せて、通気性のよい涼しい服装を選びましょう</p> 
<p>○つかれたら休む</p> <p>木陰など涼しいところで休みましょう</p> 	<p>○マスクも無理をしないで</p> <p>外で人と距離がとれるときには、マスクを外しましょう</p> 

色覚の検査について

学校において希望される場合に色覚の検査を行います。先天色覚異常は男子の20人に1人、女子の500人に1人の割合にみられます。色が全く分からなというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。日々の生活や授業を受けるに当たり、色の見え方を知るための検査となります。希望される場合は6月10日までに学級担任までお知らせください。

ゴールデンウィークも



規則正しい生活リズムで

健康診断

まだまだ続きます



