



とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校
れいわ ねん がつこう
令和5(2023)年5月号

しんがっき はし げつ た あたら かんきょう な
新学期が始まって1か月が経ちます。新しい環境にも慣れましたか？
この時期は、いっしょうけんめいがんば つか で ころ
この時期は、一生懸命頑張った疲れが出てくる頃でもあります。
ゴールデンウィークや週末はゆっくり過ごして疲れをとってくださいね！
5月は学校医の先生に来ていただく検診や、うんどうかい ぎょうじ
5月は学校医の先生に来ていただく検診や、運動会などの行事があります。
ぎょうじ さんか たいちよう ととの
行事に参加できるよう、体調を整えていきましょう！



がつ ほけんもくひょう

5月の保健目標

げんき からだ うご
元気に体を動かそう！

うんどうかい れんしゅう はし からだ うご きかい おも
運動会の練習が始まり、体を動かす機会も増えたと思います。
げんき からだ うご ひつよう
元気に体を動かすために必要なことはなんでしょう？
した きの
下の6つに気をつけてみましょう！

りめん
裏面も
参考に！



せいかつ ととの
生活リズムを整える



したぎ き
下着を着る



ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策をする



じゅんびうんどう
準備運動をしっかりとる



あ くつ
サイズが合った靴をはく



つめ き
爪を切る

いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

これからどんどん暑い日が増えてきます。

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になる危険性も高くなります。

運動会で十分に力を発揮するためにも、今から熱中症対策を始めていきましょう！

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



つかれたらやすむ



ひかげですごす



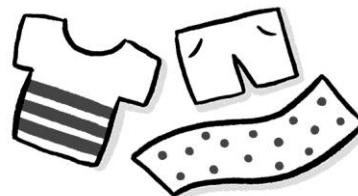
環境省では、毎日の暑さ指数(WBGT)を発表しています。環境省のホームページで確認できます。また、熱中症警戒アラートが出る日には、スマートフォンなどに通知が来るように設定することもできます。

ぜひ、参考にしてください！

春夏の衣服におすすめの素材とは!?



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。

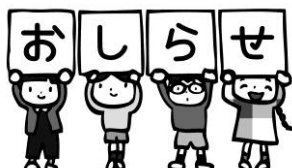


通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



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ある。最近、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。

衣服の素材を工夫すると暑くなるこれからの季節を、より快適に過ごすことができます！
自分に合う素材を見つけてみましょう！！



☆5月には学校医の先生に来ていただく検診や、外部の検査機関による検診があります。

普段から体調を整えて、受診できるようにお願いいたします。

☆検診の結果、医療機関での検査が必要と思われるときは、「結果のお知らせ」を配付いたします。早めの受診をおすすめします。

☆治療や精密検査が済んだものについては、結果をお知らせください。