ほけんだより 5月

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　がつごう
令和６（2024）年5月号

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？
だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少しずつ落ちついてきたころではないでしょうか。みなさん、楽しく学校生活を過ごしましょう！

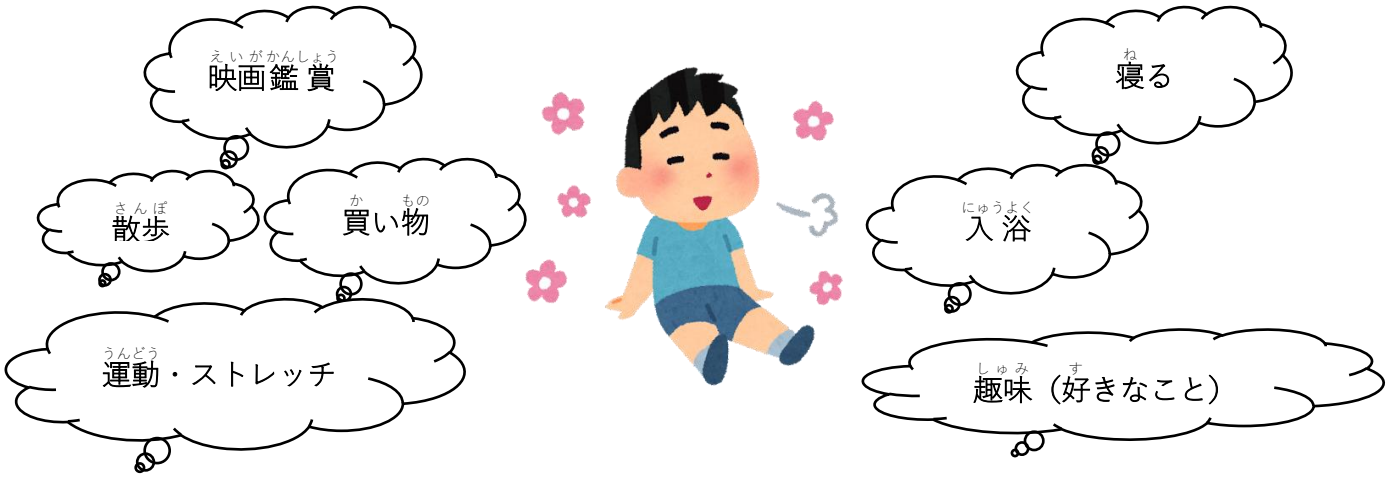
さて、新緑のまぶしい季節になりましたが、5月は寒かったり暑かったりと寒暖差の激しい時季でもあります。いまのうちに衣類を調節したり、生活習慣を整えたりして、乗り越えていきましょう。

心がつかれてくると・・・

自分でもわからないうちに SOS のサインが
体やこころ、ことば、行動にあらわれるようになります。

今の自分のこころの状態をチェックしてオリジナルのリラックス法を見つけてみよう！

人によって自分に合うリラックス法は違うので、しっくりくるものを探してみましょう。



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

★元気に体を動かそう!!★

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。
元気に体を動かすために必要なことはなんでしょう？
下の６つに気をつけてみましょう！

生活リズムを整える

下着を着る

熱中症対策をする

準備運動をしっかりする

サイズが合った靴をはく

爪を切る

春夏の衣服におすすめの素材とは!?

綿

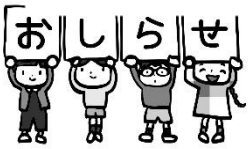
衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Ｔシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。

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。



☆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。

出典：東山書房「健康教室」、他より