



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
令和7(2025)年 5月号

新年度が始まり、1 か月が経過しました。身体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。一方、連休も終わり生活リズムが乱れがちになってしまった人もいます。規則正しい生活を心がけましょう。また、朝晩と日中の寒暖差が大きい時期ですので、体温を調整できるような服装を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。4月から実施している健康診断もまだまだ続きますので、御協力をよろしくお願いいたします。

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。最近では、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。

身体や心が疲れてくると、自分でも分からないうちに心の SOS がでてきて、体調面での不調や心理面での不調、普段の自分の行動にも表れることがあります。もし、疲れたなと感じたら自分がリラックスできる方法を見つけたり自分の好きなことをしたりして気分転換をしながら、しっかり休みましょう。

ゆふね

湯船につかると いいことがたくさん!



5月から暑くなり、気温が高い日々が続いていきます。
 まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすくなります。
 こまめな水分補給や休息をとり、体調管理に気をつけて活動しましょう。



すいぶんほきゅう ぼうしをかぶる



つかれたらやすむ ひかげですぐす



本校では、4月末から嘔吐・下痢・腹痛を訴える児童生徒や水疱瘡への罹患などさまざまな症状や感染症が流行しています。体調を崩さないようにするには、日頃からの手洗い・うがいが大切です。

手洗いの順番をおぼえよう

①流水で手をよく濡らします



②石けんをつけてよく泡立めます



③手のひら、手の甲、手首を洗います



④指と指のあいだは、組むようにして洗います



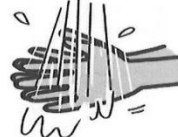
⑤指の先は、手のひらでこするように洗います



⑥親指はねじるようにして洗います



⑦流水で泡をしっかりと落とします



⑧清潔なタオルやハンカチでよくふきます



★5月健康診断日程★

1日 内科検診	13日 身体計測(小)
2日 尿検査②	16日 耳鼻科検診
7日 身体計測(中)	27日 尿検査③
9日 身体計測(高)	28日 結核検診(高1のみ)
12日 歯科検診②(欠席者)	29日 心臓検診(小1・小4・中1・高1)

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。

