

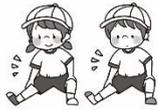
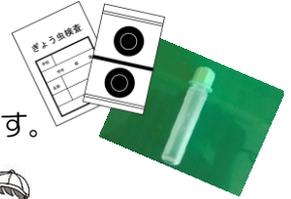


# ほけん 保健だより(号外)

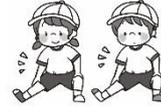


とちぎけんりつみなみなすとくべつしえんがっこう 保健室  
栃木県立南那須特別支援学校

5月20日(水)に予定していた腎臓・寄生虫卵検査は延期になりました。  
次回は、6月4日(木)になります。それまで、容器等の保管をお願いします。  
また、5月に予定していた他の定期検診等については、日程が決まり次第、お知らせいたします。



## 「ながら」体操にチャレンジ!!



テレビを見ながら…、ゴロゴロ寝ている最中に…、「運動しよう!」と意気込まず、ちょっとやってみよう! くらいな気持ちで実践してみてください。

### じょうはんしん うんどう 上半身の運動

#### ☆かべお うでた 壁押し腕立て (ひまなときに…)

- ①手を前に水平につき出し、かべにつくまで前に進む
- ②手のつく位置を、手のひらひとつ分、下にずらす
- ③そのまま沈みこむ
- ④息を吐きながらひじを伸ばす



### たいかん うんどう 体幹の運動

#### ☆ゆか おねそべっておしりあげ (ゴロゴロしているときに…)

- ①うつぶせになり、両手を重ねて、あごを乗せる
- ②片方のひざを曲げる
- ③曲げたひざを床から浮かす(5cmくらい)
- ④それぞれ反対の足も行う



### かはんしん うんどう 下半身の運動

#### ☆そと ももあげ (テレビを見ながら…)

- ①横向きに寝る
- ②つま先は正面
- ③息を吐きながら、上側の足を持ち上げる



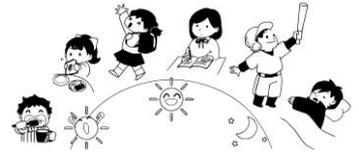
### ストレッチ

#### ☆こし ストレッチ(朝、ふとんから出る前に…)

- ①両腕を真横に開き、あお向けになる
  - ②ひざを曲げて左右交互に倒す
- ※このときひざの角度をキープしておくことがポイント



# 生活リズムで**元気**をとりもどそう!

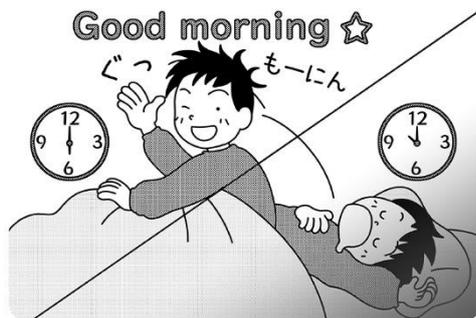


心こころの健康けんこうと体からだの健康けんこうは深い関係かんけいがあります。早寝はやね・早起はやおき・朝ごはんあさごはん、三度のバランスさんどの良よい食しょくじ事じゅうぶん、十分じゅうぶんな運動うんどうなど生活習慣せいかくしゅうかんをしっかりと整ととのえることで心身しんしんのバランスとがうまく取とれてきます。

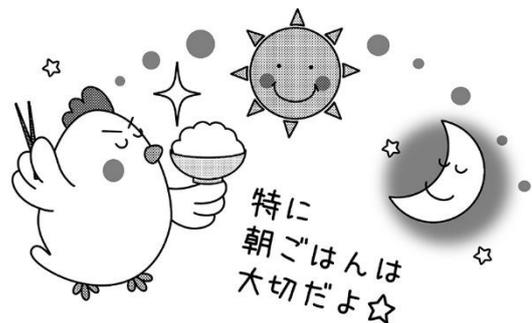
長いお休みながやすみが続つづき、なかなか生活のリズムせいかつを取り戻とすことが難むずかしいかもしれません。少しすこずつ規則正きそくただしい生活リズムせいかつを取り戻とせるように練習れんしゅうしていきましょう。

またこれから、日差しひざしが強つよくなる時期じきです。水分補給すいぶんほきゅう、上着うわぎなどで上手じょうずに体温調節たいちようちょうせつをしながら、元気に過すごしましょう。

毎日まいにち、決きまった時間じかんに起おきよう!



三食さんしょく、きちんたと食たべよう!



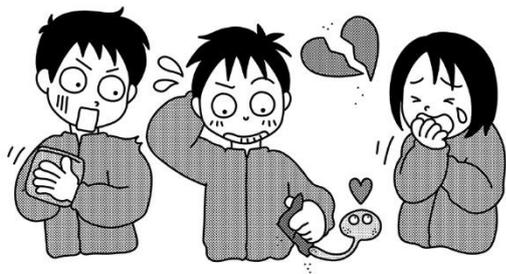
決きまった時間じかんにトイレいに行いこう!



適度てきどな運動うんどうをしよう!



手洗てあらい、身みにつける物ものは清せい潔けつに!



ストレスほっさんの発散こころを心こころがけ

上手じょうずにリラックス!



こまめに水分すいぶんをとりましょう

