



ほけんだより5月



富屋特別支援学校
保健室
R7. 5月号

新しい環境には慣れてきましたか？この時期に見られる心と体の疲れによる体調不良は、新しい生活に慣れようと精一杯頑張ってきた心と体のSOSです。規則正しい生活を心がけるとともに、疲れたなと感じたら早めに心と体を休め「元氣」を充電しましょう。



の

メンテナンス

大丈夫？

環境が変わり、日々緊張や疲れを感じる人も多いはず。そんな心のストレスは体の不調としても現れることがあります。自分の心と体は疲れていないかチェックしてみましょう！

☐ イライラする

あさ お

☐ 朝、起きられない

しよくよく

☐ 食欲がない

☐ やる気が出ない

とも

☐ 友だちや家族と話をしたくない

べんきよう しゅうちゅう

☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまる項目があったら、少しお疲れモードかもしれません。好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりしてリラックスするなど、自分にあった方法でストレスを解消していきましょう。



ゆ ぶね

湯船につかると いいことがたくさん！

けつえき

血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

きんにく かんせつ

筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かっぱつ

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

ねむ

眠りやすくなる

つか

疲れがとれる



健康診断を役立てよう

4月から6月まで、健康診断が続きます。健康診断は、体が大きくなっているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、今のあなたの体の状態を調べるために大切なことです。

健康診断の結果から受診や詳しく検査が必要などをすすめるお知らせが出た場合は、なるべく早めに医療機関を受診するようにしましょう。



身のまわりの清潔を保とう！

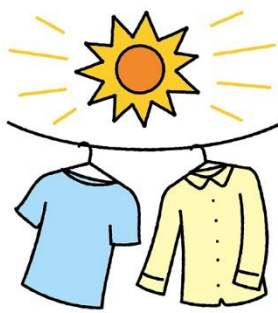
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

＊保護者等の皆様＊

～虫による健康トラブルについて～

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会も増えると思います。同時に虫たちが活動的になる時季です。中には、接触すると健康トラブルを引き起こす虫もいます。虫による健康トラブルを予防するには、下記のような対策が有効です。御家庭でもぜひ、御留意いただければ幸いです。

- 草むらに入らない
- 長袖・長ズボンを着用する
- 草の上に直接座らない
- 虫よけスプレーを使う

