

ほけんだより 5月

平成30年5月21日

古川支援学校

保健室発行

新学期が始まって約1か月がたちます。学校生活にも慣れてきたころだと思いますが、疲れの出やすい時でもあります。「早寝、早起、朝ごはん」で生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



- ・早起き（朝5～7時の間に起きる）すると、一日を元気に活動するためのホルモンが、脳からたくさん出ます。
- ・朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血の流れがよくなり、活発に動けるようになります。

生 活 習 慣 は バッチリかな？

今月の保健行事

● これからの健康診断の予定 ●

月 日	項 目	時 間	対象者
29日（火）	聴力検査	9：45～	高等部1年
30日・31日	尿検査回収日	当日の朝	一次未提出者・二次検査該当者
31日（木）	聴力検査	9：45～	小1・2・3・5年

保護者の方へ



4月から健康診断が行われています。事前の準備や提出物など、ご協力いただきありがとうございます。

健診終了後は、再検査や治療が必要なお子さんには順次お知らせいたします。お知らせをご覧いただき、早めに受診されることをお勧めいたします。なお、受診が終わりましたら、『受診報告書』を保健室に提出してください。

また、身体計測の結果を記入しました「バランスノート」も配布しております。ご覧いただいた後は、保護者欄に押印の上担任に提出してください。なお、ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

うんどうかい
5月26日に運動会がありますね。

うんどうかい げんき たの し
運動会を元気に楽しむコツをお知らせします！！



れんしゅう つか ぎみ はや ね すいみん
★練習でからだは疲れ気味。早く寝て、しっかり睡眠をとろう。

てあし つめ き なが じぶん とも
★手足の爪を切ろう。長いと自分や友だちがケガをするかも。

手のひら^{がわ}から見たときに、指の先から爪^{つめ}が見えないくらいが
ちょうどよい^{なが}長さです。

いま
今のみなさんの爪^{つめ}の長さはどうでしょうか。チェックしてみ
てくださいね。



れんしゅう あと てあら
★練習の後は手洗い・うがい！

てあら
手を洗うときは石けん^{せっけん}を使って手首^{てくび}までしっかり洗いましょう。

てあら い
手洗いをした後は、きれいなハンカチで拭くことが大事^{だいじ}です。



あせ おおごえ おうえん すいぶん
★汗をかいたり、大声で応援したりすると、のどはカラカラ。こまめに水分をとろう！

のどがかわく前に、30分に1回くらいは水分^{すいぶん}を飲み
ましょう。

スポーツ飲料^{いんりょう}は、激しい運動^{げきしい うんどう}をした後^{あと}や汗^{あせ}をたくさん
かいたときに適^{てき}した飲み物^{もの}です。

普段^{ふだん}はお茶^{ちや}やお水^{みず}で水分補給^{すいぶんほきゅう}しましょう。

冷^{つめ}たすぎるものは胃腸^{いちょう}の働きを弱^{よわ}め、おなかの調子^{ちょうし}を
くずす原因^{げんいん}にもなります。

冷^{つめ}たすぎないものにしましょう！



あせたいさく したぎ き あせ ふ
★汗対策のためにも下着を着よう！汗をかいたらタオルで拭こう！

下着1枚 ♥
ニオイの原因となる 快適生活
汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。
涼しい時は保温の役目も果たします。
綿100%のものがオススメです♡

