

ほけんだより

なつやす ごと 夏休み号

令和5年7月21日(金)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室



1学期は、健康診断や学校公開、プール学習など、いろいろな活動がありました。みなさんが、大きなけがもなく夏休みを迎えられてホッとしています。

明日から始まる夏休みを楽しく充実させるために、1日のタイムスケジュールを意識して過ごしましょう。

2学期の始業式で、みなさんの元気な姿に会えることを楽しみにしています。

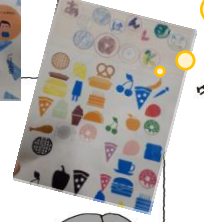
あさごはんたいせつをまな
朝ごはんの大切さを学
び、教えてくれました。



ちゅうがくぶ とりくみ
中学部の取組の
あさごはんレシピ Book



あさごはん はしっかり食べよう!
☆げんきいっぱい☆しっかりしたからだ☆
よくかむと脳がよく動いて、頭もスッキリ!



午前8時～午後0時
脳が一番元気な時間です。
昼間より涼しいので、宿題を片付けるなど、
頭を使う活動や軽い運動で
汗を流すのもよいです。

午後10時～午前6時
すいみん 睡眠 は8時間を目安に!
しっかりと眠るために、お風呂に入って
体を温め、寝る2時間前にはゲームを
やめて、早寝のリズムをつくらう。



午後0時～午後6時
体が一番活動的になる時間です。
ただし、日差しが強く気温も高いので、外出
やスポーツをする場合は、こまめに日陰で
水分・塩分補給して休憩しよう。

は 歯みがき も忘れずに!!
まいにちは 毎日歯みがきをして、歯みがきカレンダーに
シールをはったり色をぬったりして、ゴールをめざそう。

小学部
中学部
高等部

午後6時～午後7時
栄養バランスばっちりな夜ごはんを!
肉・魚・野菜など栄養バランスを意識しよう。また、胃腸を
休めるために、寝る2時間前には食べ終わるようにしよう。

健康診断結果についてのお知らせ
1学期に実施した健康診断結果の個人票を
お渡します。
病院受診の必要のある児童生徒や未検査
の児童生徒には、すでに結果のお知らせを配
付していますので、まだ病院を受診されてい
ない場合は、夏休み中の受診をお勧めします。
病院を受診されましたら、夏休み明けに受診
報告書を担任へ御提出ください。

