

# ほけんだより 5月

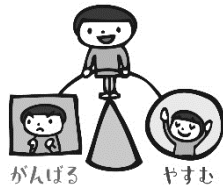
南山城支援学校  
保健部 No.3

からだ ころろ  
体や心のつかれはありませんか？

## 大切にしたいひと休み



バランスをとって



しんがっき ほし げつ た ちました。あたらしいクラスに慣れ  
てきましたか？がんばって、つかれが出てきた人もいます。

「何だか体が重たい」「ちょっと落ち込みやすい」、そんなこと  
はないでしょうか。いつもより睡眠を多めにとったり、好きなことを  
したり…体の動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。「がんばるとき」と同じように、  
「ひと休みするとき」も大切にしてくださいね。

## あつ 暑さになれよう！「暑熱順化」

さいきん あつ ひ ふ ぐあいがつ ぐあいがつ おな あつ い ちいき  
最近、暑い日が増えてきました。4月でも、7月と同じくらいの暑さと言われている地域  
もありました。

あつ からだ な きゅう きおん あ からだ  
暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。急に気温が上がると、体がつい  
ていけず、熱中症になりやすくなります。今から、夏本番を乗り切る準備を！

◎かるい運動をする ◎エアコンを使いすぎない ◎おふろ(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに！



## 「平熱って何？」

へいねつ たいおん いっぱんてき  
平熱は、ふだんの体温のことをいいます。一般的には、36.5℃から 37.0℃くらいと  
されています。また、人によって平熱はちがいます。

## 「なぜ平熱を知るの？」

じぶん へいねつ し げんき かわります。へいねつ 1℃高いと「体  
に何か起こっている」というサインだからです。健康な時に体温を測って、自分の平熱を  
知っておきましょう。



## 「体温は一日の中で変化する！」

たいおん あさ ひく ひる よる たか  
体温は朝は低く、昼から夜にかけて高くなります。また、ごはんを食べた  
あと うんどう したあと たか じぶん へいねつ し あさおき した  
後や運動した後も高くなります。自分の平熱を知るためには、朝起きた後、  
午前中、午後、ねる前の1日4回、体温を測るとよいと言われています。



5月9日(木)	検尿一次予備日
5月10日(金)	検尿一次予備日2日目
5月13日(月)	側弯検診(中学部)
5月21日(火)	結核健康診断(胸部X線検査:高等部1年生)
5月22日(水)	心電図検査(各学部1年生、他対象者)
5月23日(木)	歯科検診(全学部)

## 5月の予定



◎視力・聴力・色覚検査は、随時実施しています(色覚検査:高等部1年生希望者)



## 健康診断結果を順次お知らせしています

受診等が必要な方には、お知らせ用紙を配付します。  
お知らせが届きましたら、早めの受診をおすすめします。定期的に受  
診等をされている場合は、受診報告書にその旨を御記入ください。

