

ほけんだより

がっ
5月

南山城支援学校
保健部 No.3

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや学校生活に慣れましたか？

保健室では、みなさんが毎日元気に登校していることを玄関や健康観察カードで

確認し、とてもうれしい気持ちでいっぱいです。

保健室で健康診断も始まり、新生入生は初めてのことがばかりですが、ドキドキがいっぱい

の中でも友達と一緒にがんばっている姿があります。在校生も昨年度よりできること

が増えて保健室もとっても素敵な笑顔でいっぱいになっています。

5月の祝日はどんなふうにご過ごしていましたか？お出かけした人もおうちでゆっくり

過ごした人も連休明けはからだが学校の生活リズムに戻るまでに時間がかかるかも

しれませんね。「からだがなんかしんどいな」「ねむれないな」「元気がでないな」と思

いながら過ごしている人もいるのではないのでしょうか。そんな時はからだを休めること

も大切です。今日の自分はどんな気持ちかな？と自分のからだに聞いてみましょう。



今、私はどんな気持ち？



朝ごはんをたべてきた？



朝ごはんを食べると…
おなか元気になるので、活動も元気にできます。
小学部6年生は修学旅行に向けて朝ごはんを食べて元気に過ごそう。

リラックス方法



5月の保健行事予定

- 2日(金) 心臓検診(対象者)
- 9日(金) 検尿一次(予備日)
- 15日(木) 耳鼻咽喉科検診(全学部)
- 19日(月) 整形外科健康診断(中学部)
- 22日(木) 結核健康診断

[胸部X線撮影](対象者)

視力検査
聴力検査
全学部(随時)

色覚検査
(高等部1年希望者)

耳の検査の前日に耳掃除をお願いします

ほけんだより No.2

健康診断号でお知らせした日程で定期健康診断を実施しています。5月については予定のとおりです。
健康診断結果については、受診が必要な方に随時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。

4月末から日中に20℃を超える日が多くなってきました。気象庁のデータより、京都府京田辺市の4月の最高気温は29.3℃と夏日(最高気温が25℃以上)が6日ありました。からだ暑さに慣れていない今の時期こそ、熱中症予防が大切です。

暑さに負けない体づくり

- 睡眠環境を快適に整えて、ぐっすり眠る
- 水分をこまめにとる
- バランスのよい食事をとる
- 休憩をこまめにとる
- 気温の変化には上着の「オン」「オフ」で!