

ほけんだより



令和6年5月10日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

あたらしい学年になり1か月が経ちました。4月は新しい環境になり、疲れがたまりやすい月だったと思います。ゴールデンウィークは、心と体の休けいがしっかりできましたか？お休みがあつて、少し学校に来てとゴールデンウィーク後は生活のリズムが乱れがちです。

さらに、5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。気温が高くなり、体調を崩しやすくなってきます。元気に過ごすために、毎日おなじリズムで生活することを心がけましょう。

★毎日おなじリズムで生活しよう★

はやね
早寝



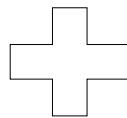
はやお
早起き



あさ
朝ごはん



できると

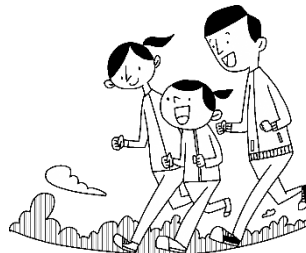


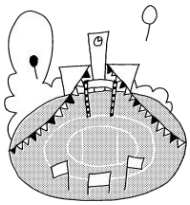
もっと元気！

き
決まった時間

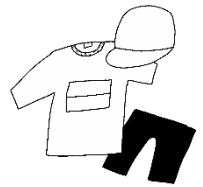


うんどう
運動





うんどうかい じゅんぴ 運動会の準備をバッチリにしよう

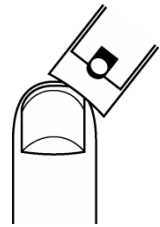


～けがを^{よほう}予防するために～

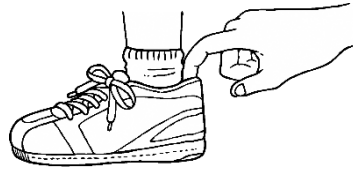
★爪^{つめ}を^き切ろう

きりすぎに

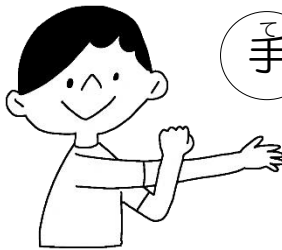
きをつけよう



★自分^{じぶん}にあった、くつを^は履こう

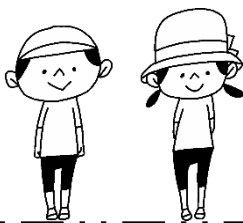


★ストレッチをしよう



ねっちゅうしょう よほう
～熱中症を予防するために～

★外^{そと}では、帽子^{ぼうし}をかぶろう



★こまめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をしよう



★ぬれたタオルや保冷剤^{ほれいざい}

くび ま
を首に巻こう



※水分^{すいぶん}は、お茶^{ちゃ}または水^{みず}をご持参^{じさん}ください。

※首^{くび}にあてるためのタオル等^{など}は、ご家庭^{かてい}より持参^{じさん}していただきますようお願い^{ねが}いたします。
(保冷剤^{ほれいざい}は学校^{がっこう}にいる間^{あいだ}は貸し出し^{かだ}ができます。)

ほ しゃ かた
マ しゃ
保護者^{ほごしや}の方^{かた}へ



まだまだ健康診断が続きます！



5月も健康診断が続きます。学校では病気の疑いのある人にお知らせをしています。定期検診の目安にもなりますので、早めに専門医へ受診をお願いします。プールや校外学習なども始まります！心配なく参加できるようにご協力をお願いします。