

ほけんだより



令和7年5月2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後は生活のリズムが乱れがちになります。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



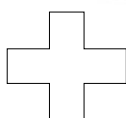
はやあ
早起き



あさ
朝ごはん



できると

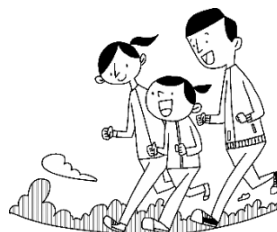


もっと元気！

き
決まった時間にうんち



うんどう
運動



ほけんしつ
保健室の **か く み え こ**
加来美恵子 です。

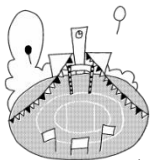
4月から岡山東支援学校の保健室にやってきました。一生懸命がんばります。よろしくお願いします！



かんごし
看護師の **み き は る な**
三木春菜 です。

4月から岡山東支援学校にやってきました。よろしくお願いします！





うんどうかい じゅんび 運動会の準備をバッチリにしよう

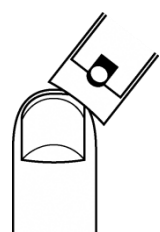


よぼう
～けがを予防するために～

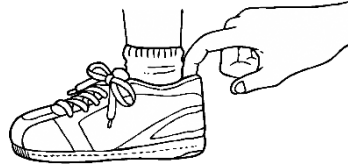
★爪を切ろう

き
切りすぎに

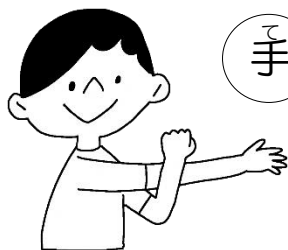
き
気をつけよう



★自分にあった、くつを履こう

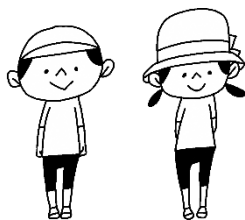


★ストレッチをしよう



ねっちゅうしょう よぼう
～熱中症を予防するために～

★外では、帽子をかぶろう



★こまめに水分補給をしよう



★ぬれたタオルや保冷剤、 くび ま を首に巻こう



すいぶん ちゃ みず じさん
※水分は、お茶または水をご持参ください。

くび など かてい じさん ねが
※首にあてるためのタオル等は、ご家庭より持参していただきますようお願いいたします。
(保冷剤は学校にいる間は貸し出しができます。)

ほましゃ かた
保護者の方へ



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。