

ほけんだより 5月



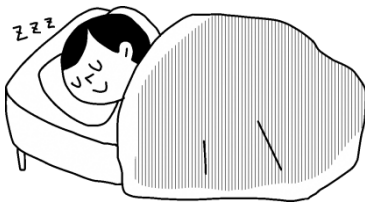
令和8年5月1日

あたら がくねん げつ た がつ あたら かんきょう つか つき
新しい学年になり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
おも
思います。ゴールデンウィークで、心と体の休けいがしっかりできるといいですね。

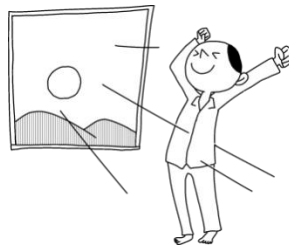
ご せいかつ みだ 5がつ きおん たか たいちょう くず
ゴールデンウィーク後は生活のリズムが乱れがちです。さらに、5月は気温が高くなり、体調を崩し
げんき す まいにち せいかつ ころ
やすくなってきます。元気に過ごすために、毎日おなじリズムで生活することを心がけましょう。

★毎日おなじリズムで生活しよう★

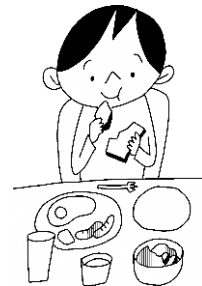
はやね
早寝



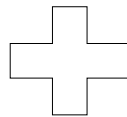
はやお
早起き



あさ
朝ごはん



できると

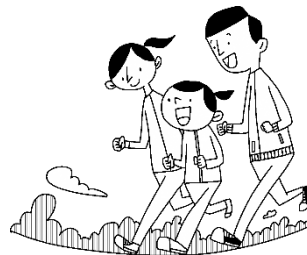


げんき
もっと元気!

き じかん
決まった時間にうんち



うんどう
運動



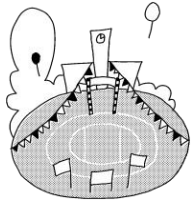
ほけんしつ こんの よしこ
保健室の 紺野 佳子 です!

がつ おかやまひがしえんがっこう ほけんしつ
4月から岡山東支援学校の保健室にやってきました。

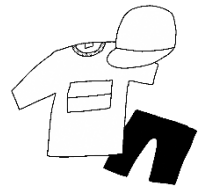
みなさんが笑顔で元気に過ごせるようにがんばります。

どうぞよろしくお願ひします。





うんどうかい じゅんぴ ばっちり
運動会の準備をバッチリにしよう

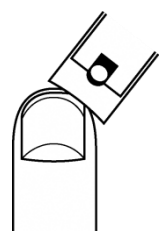


よぼう
 ～けがを予防するために～

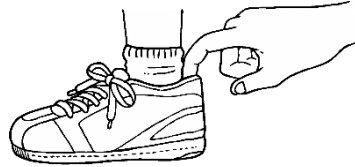
★爪を切ろう

きりすぎに

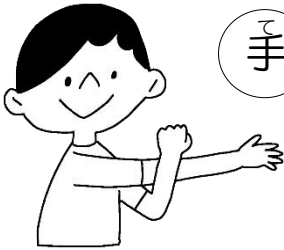
きをつけよう



★自分にあった、くつを履こう

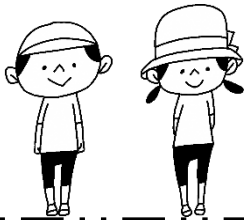


★ストレッチをしよう



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を
 くびま首に巻こう



※首にあてるためのタオル等は、ご家庭より持参して下さい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せん。)



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。