

ほけんだより

5月

令和6年5月2日 兵庫県立和田山特別支援学校

新学期が始まって、1か月が経ちますね。新しいクラスやお友達にもなれてきましたか？ 5月からは心と体に疲れが出てくる時期です。この連休で、心と体をしっかり休ませて、元気を充電してくださいね！

★心や体が疲れたときのポイント★

- 3食しっかり食べる！ 朝ごはんも忘れずに！
- 睡眠を十分にとる！ 毎日決まった時間に寝よう
- 気分転換をする！ 運動をしたり、音楽を聴いたりしてみよう
- 誰かに相談したり、助けてもらう！



スクールカウンセラー(板垣先生)による相談日をひと月に一回設けています。

カウンセリングを希望する児童生徒、保護者の方は、担任までご連絡ください。

保健室にもいつでも話しに来てくださいね！

辛いこと、困っていること、話してみよう☺

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

からだ うご かす と きもちのいい 季節になりましたね☆ ですが、この時期は 体が暑さになれてい
 なかったり、急に気温が上がったりするので、熱中症に注意が必要です！水分をとったり、タオル
 で汗を拭いたりして、しっかり対策しましょうね☺

急な暑さに備えた対策を心がけよう

冷暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



ぬぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう



5月の健康診断日程



月 日	曜日	内 容	時 間
5月 8日	水	整形外科検診（小・中学部）	13:30～
14日	火	視力検査（小・中学部）	1・2校時
15日	水	視力検査（高等部）	1・2校時
24日	金	色覚検査（中1・高1希望者）	1校時
28日	火	歯科検診、歯みがき指導（高等部）	1・2校時
29日	水	整形外科検診（高等部）	13:30～
31日	金	内科検診（小・中学部）	13:30～

