

ほけんだよい 5月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和7年5月 群馬県立館林高等特別支援学校



こころ すとれす 心のストレス、たまっていますか？

しんがくねん はじ かげつ かんきょう か きんちよう つか かん ひと おお
新学年が始まって1カ月、環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多い
おもいます。そんな心のストレスは、体の不調として現れます。イライラする、やる気が
で 出ない、あさお ともだち かぞく はなし しょくよく あ
朝起きられない、友達や家族と話をしたくない、食欲がないなど、1つでも当
てはまったら、こころ からだ つか もーど じぶん あ ほうほう かいしょう
てはまったら、心や体がお疲れモードです。自分に合った方法で解消しましょう。😊



しっかり すいみん 睡眠をとる		おんがく 音楽を き 聴く		どくしょ 読書を する	
てきど うんどう 適度な運動 をする		す 好きな香りで まったりする			

がつ けんこうしんだんにってい 5月の健康診断日程です

ひ 日にち	ようび 曜日	かいしじかん 開始時間	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者
たち 1日	もく 木	じ ぶん 9時30分	しんぞうけんしん 心臓検診	ねん 1年
たち 1日	もく 木	しんぞうけんしんご 心臓検診後	ひんけつけんさ 貧血検査	ねんじょしどういしよていしゅつしゃ 2年女子同意書提出者のみ
か 9日	きん 金	じ ぶん 13時30分	うんどうきけんしん 運動器検診	ねんぜんいん ねんふつう か 1年全員、2年普通科
にち 13日	か 火	じ ぶん 9時30分	じ び か けんしん 耳鼻科検診	ぜんいん 全員
か 14日	すい 水	じ ぶん 13時30分	きょうぶれん と げんさつえい 胸部レントゲン撮影	ねん 1年
にち 29日	もく 木		にょうけん さ 尿検査②	ぜんかい みていしゅつしゃ かいめようせいしゃ 前回の未提出者・1回目陽性者

けんこうしんだん しょけん じゅしん ひつよう せいと じゅしん くば はや
健康診断で所見などがあり、受診が必要な生徒には、「受診のおすすめ」を配ります。早めに
じゅしん じゅしん おわ ほうこくしょ がっこう ていしゅつ ねが
受診しましょう。受診が終わったら、報告書を学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。



保健委員会で1学期の保健目標を決めました！

規則正しい生活習慣を身に付けるために、みんなで意識をして生活をしましょう。

水分補給をしっかりとしよう

◎脱水や熱中症の予防

◎肌やかみの毛の健康維持

◎便秘の解消

★こまめに取ることが大切



早寝早起きをしよう

◎心身の疲労を回復させる

◎生活リズムが整う

◎脳や体の成長のため

★寝る時間・起きる時間を決めることが大切



身の回りの清潔を保とう

こちよいシーズンを快適に楽しむために、身の回りの清潔にも気を配りましょう。

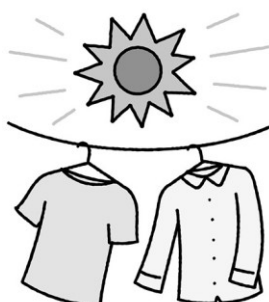
脱ぎ着のしやすい服を選び、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗の始末をしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージなどはこまめに洗たく。



清潔な服の方が汗の吸収もよく、衛生的。



* つめ、伸びていませんか？ *

つめが長いと、衣服に引っかかったり、急に折れたり欠けたりして思わぬケガにつながる場合があります。また、つめ先には汚れがたまりやすいので、衛生面も心配です。

《つめを切る目安》

手...1週間に1回

足...2週間に1回



— こんなにすごい！肌着の効果 —

- 肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる。
- 服の中の蒸れをおさえる。
- 汚れを吸い取り、肌を清潔に保つ。
- 肌が服に直接触れないため、服の汚れも防げる。

➡ 暑い時こそ肌着をきて、

快適に過ごしましょう！

汗をかいたら着替えましょう！

