

ほけんだより がつ 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8年5月 群馬県立 館 林 高等 特別 支援 学校

ゆったりできる時間を作ろう

しんがくねん げつ た あたら きょうしつ
新学年がスタートして1か月が経ちました。新しい教室や
せんせい とも で あ きんちよう ふあん ひと
先生、友だちとの出会いに緊張したり不安になったりした人も
いたでしょう。気づかないうちに心と体に疲れがたまっている
かもしれません。いつもより早めに寝る、好きなことをしてリフレッシュするなどの時間を意識して作ってみましょう。



気持ちよく目覚められるのが
自分にとってのちょうどよい睡眠時間

今後の健康診断日程

つき月	ひ日にち	ようび曜日	こうもく項目	たいしょうしゃ対象者	じかん時間
がつ5月	11日	げつ月	うんどうきけんしん 運動器検診①	ねんさーびすそうごうか ねんぜんいん 2年サービス総合科・3年全員	13時30分～
	18日	げつ月	きょうぶれんとげんけんしん 胸部レントゲン検診	ねん 1年	13時30分～
	20日	すい水	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	こうじかいしまえ 1校時開始前
	25日	げつ月	うんどうきけんしん 運動器検診②	ねんふつうか ねんぜんいん 2年普通科・1年全員	13時30分～
がつ6月	25日	もく木	にょうけんさ よびび 尿検査(予備日)	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	こうじかいしまえ 1校時開始前
	29日	げつ月	がんかけんしん 眼科検診	ぜんいん 全員	13時30分～
	30日	か火	せいしんかけんしん 精神科検診	きぼう せいと のぞ ぜんいん 希望しない生徒を除く全員	13時30分～

保健室からのお願い

けんこうしんだん ひ けつせき
健康診断の日にはなるべく欠席をしないようにしましょう。

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 くぼ
また、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。




はや じゅしん じゅしん す ほうこくしょ がつこう ていしゅつ
早めに受診をするようにしてください。受診が済みましたら、報告書を学校へ提出してください。


保健委員会で1学期の保健目標を決めました！

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防をしよう

- こまめに水分をとる
- 外出するときは帽子をかぶる



のどがかわまえ
 喉が渴く前に
 の飲むようにしよう



ちよくしゃにっこう
 直射日光を避ける
 ようにしよう



暑くなる前に！「暑さに強い体」を作ろう！

本格的な夏が来る前に、少しずつ汗をかく練習をして体を暑さに慣れさせておきましょう(これを「暑熱順化」と言います)。

やり方は簡単！「湯船につかる」「いつもより早歩きする」「部屋でストレッチ」など、じんわり汗をかく習慣を2週間ほど続けるだけ。

体が慣れていないと熱中症になりやすいので、今のうちから「夏バテしない体」を準備しておきましょう！

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
 (体内時計のズレをリセットする)




寝る直前までスマホを見ない
 (画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
 (運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
 (消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

