

ほけんだより 6月



令和8年6月 群馬県立館林高等特別支援学校

キャリア実習・キャリアウィークお疲れ様でした！

初めての場所で緊張したり、一生懸命からだを動かしたりして、みなさんの心とからだには、自分が思っている以上に「疲れ」がたまっています。実習が終わったいまは、心とからだをゆっくり休める大切な時間です。

少しずつ、いつもの学校生活のリズムに戻していきましょう。「実習をやりきった！」という自信を胸に、まずは一息ついて、また自分のペースで進んでいきましょう。

疲れをため込まないための「3つのケア」

1. 睡眠をしっかりとり

夜ふかしはしないで、いつもより早くベッドや布団に入りましょう。寝る前のスマホやゲームは、脳が興奮して（びっくりして）眠れなくなってしまいます。「寝る30分前に画面を消す」と、ぐっすり眠ることができます。



2. お風呂にゆっくりつかる

シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯につかりましょう。実習や作業で疲れたからだがほぐれて、リラックスできます。



3. 好きなことで心を休める

音楽を聴く、絵を描く、好きな本を読むなど、自分の好きなことをして過ごす「ご褒美」の時間を意識して作りましょう。



がっ は くち けんこうしゅうかん
 6月は「歯と口の健康週間」

みなさんにとって、毎日の歯みがきは健康のためだけでなく、「大切な身だしなみ・マナー」のひとつです。



べんとう しょくちゅうどく
 お弁当の食中毒をふせよう！

梅雨の時期は、細菌が元気に増えやすい季節です。毎日のお弁当を安全に食べるために、次の3つの約束を守りましょう。



1. 保冷剤をつける

お弁当箱の上に保冷剤をのせたり、保冷バッグに入れて持ち運びましょう。



2. しっかり冷ましてからフタをする

ごはんやおかずが温かいままフタをすると、お弁当箱の中に水滴がついて細菌が増えやすくなります。



3. 食べる前に必ず「手を洗う」

これが一番大切です！石けんできれいに手を洗ってから食べましょう。

