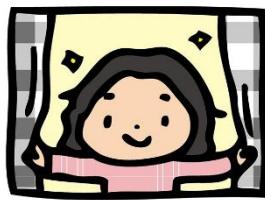


ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和7年4月
あまくさしえん がっこう
天草支援学校
ほけんしつ しょう ちゅう
保健室(小・中)

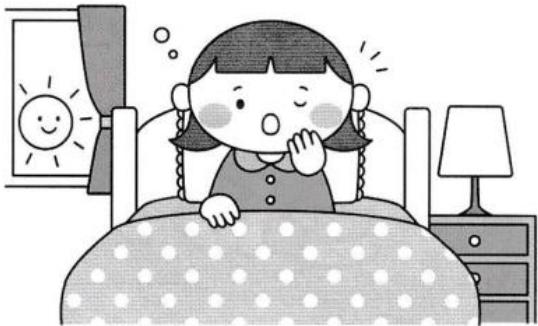
しんがつき
新学期がスタートし、毎日ワクワクしながら過ごしていますね。
まいにち
まわりの友だちや先生たちと色々なことにチャレンジしていきましょう。
とも
せんせい
いろいろ
げんき
からだ
こころ
ひつよう
チャレンジするためには、元気な体と心が必要です。
じぶん
からだ
こころ
げんき
わす
自分の体や心の元気チェックも忘れずにやっていきましょう。

カーテンを開けて
おひさまをあびよう

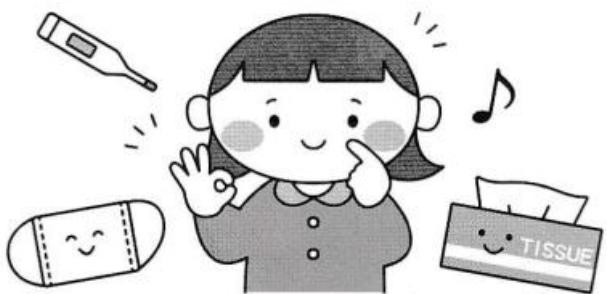


からだの声をきいてみよう

①よく眠れたかな？



はなみず
で
②鼻水やせきは出てないかな？
いた
痛いところはないかな？



③朝ご飯は食べたかな？



きょう
げんき
④今日も元気に
「行ってきます」



いつもとちがうことや気になることがあったら、おうちの人や先生に教えてください。



「季節の変わり目の春」体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は体調が崩れやすくなります。特に、春は、寒い日が続いた後に暖かくなっています。暖かい日が続くと「もう薄着でいいや～」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。再び寒くなることもあります。

戻ってきた寒さから体を守るために、衣服で上手に調節しましょう。無理に我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。



5・6月の保健行事



- 尿の検査(2次)（5月8、9日：対象者、未検査者）
- 眼科検診(5月12日)
- 耳鼻科検診(5月20日)
- 歯科検診(6月6日)
- 心の健康相談(6月11日)

健康診断があります。
自分の体について
し
知ることができます。



小・中学部の保健室の浅井です。
みんなが楽しく元気に過ごせるように
サポートしていきます。よろしくお願ひします。

