

ほけんだより

令和8年（2026年）5月8日
天草支援学校高等部校舎 保健室
No.2

あたらしいかんきょうになり1ヶ月がたちましたが、皆さん少しは慣れましたか？5月は疲れが出やすい時期です。心と体を大切に、セルフケアをしましょう。さまざまな方法があるので、試してみてください自分に合う方法を見つけてくださいね！



こころと体のセルフケアをやってみよう！

うんどう
運動する

かるうんどう
軽い運動を
20分くらい



おんがく
音楽をきく

きぶんあ
気分に合わせて
おんがくえら
音楽を選ぼう！



うた
歌う

うたうときは自然と
呼吸が深くなる



きもち
気持ちをかく



もじでもえでもOK！落書きのような感じでもいいです。
「手を動かして書く」ことで気持ちを整理して、客観的に見られるようになります。また、読み返した時に、それまで思い
つかなかった選択肢に気づけたりします。



ふくしきこきゅう
腹式呼吸をする



ふあんきんちようつよ不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く・速くなりがちです。そんな時こそ、意識して「深い呼吸」をしてみましょう。

やり方は簡単！

①「息をちゃんと吐く」ことを意識して、5～10秒数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。

②全部吐き出したら、今度は鼻から3秒数えながら吸い込みます。これを1日10～20回を目安にやってみましょう。

わら
笑ってみる



「笑い」はこころを軽くして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。失敗してしまった時、自分の行動を振り返り、次に生かすことは大切です。でも、落ち込み過ぎてしまいそうな時は、いっそのこと「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。悪ふざけではなく、物事を前向きに考える練習です。繰り返しやっていると、バランスの良いものの見方と、広い視野がだんだんと身についてきます。

がつ けんこうしんだん について
5月の健康診断の日程

にちじ 日時	こうもく 項目	ないよう ちゅういじこう 内容・注意事項など
がつ 5月8日 (金) 13:45~	じびかけんしん 耳鼻科検診	みみ はな けんこう 耳、鼻、のどの健康をチェックします。 がっこうい とりやせんせい じびか こ 学校医の鳥谷先生（とりや耳鼻科）が来られます。 あまくさたくしんこうこう しちょうかくしつ じっし 天草拓心高校の視聴覚室で実施します。
がつ 5月11日 (月) 9:10~	がんかけんしん 眼科検診	め けんこう 目の健康をチェックします。 あさから かな おも とうこう 朝から顔を洗って登校しましょう。 がっこうい やのせんせい がんか こ 学校医の矢野先生（やの眼科）が来られます。 あまくさたくしんこうこう しちょうかくしつ じっし 天草拓心高校の視聴覚室で実施します。
がつ 5月13日 (水) 5月14日 (木) (予備日)	にょうけんさ 尿検査 ※前回出せなかった人 ※再検査が必要な人	ぜんかいだ せいと さいけんさ ひつよう せいと こんかい 前回出せなかった生徒と再検査が必要な生徒は、今回 ていしゅつ 提出してください。 たいしやう せいと ようき ぜんじつ はいふ 対象の生徒へ容器を前日に配付します。
がつ 5月20日 (水) 10:00~	こころ けんこうそうだん 心の健康相談 きぼうしゃ (希望者のみ)	なや 悩んでいること、困っていること、気になることを相談 することができ ます。 がっこうせいしんかい さかいせんせい さかいびやういん こ 学校精神科医の酒井先生（酒井病院）が来られます。 まわりの人には言いにくいことを話しても大丈夫です。 じぜん きぼうちやうさ 事前に希望調査をします。
がつ 5月21日 (木) 13:45~	ないかけんしん 内科検診 うんどうきけんしん 運動器検診	むね おと き からだ うご 胸の音を聴いたり、体の動きをみたりします。 がっこうい こがゆきせんせい りやういくえん こ 学校医の古賀由紀先生（はまゆう療育園）が来られま す。たいいくふく うえ す。体育服で受けます。
がつ 5月22日 (金) 13:45~	しかけんしん 歯科検診	くち なか けんこう 口の中の健康をチェックします。きゆうしよくご は 給食後に歯みがきを するので歯ブラシを持ってきましょう。 がっこうし かい にしきどせんせい しか こ 学校歯科医の錦戸先生（にしきど歯科）が来られます。

あつ 暑くなってきました!

すいぶん 水分をしっかりと補給しよう!
ほきゆう



ジュースではなく
みず むぎぢや の
水や麦茶を飲む



こまめに飲む



たいりやう たら 塩分もとる
大量に汗をかいたら塩分もとる