

ほけんだより 5月

平成30年4月27日(金)
天草支援学校 保健室

<5月の保健行事>

5/7(月) 体重測定(小)	5/22(火) 耳鼻科検診
5/9(水) 体重測定(中)	5/30(水) 歯科検診
5/8(火)~9(水) 尿検査2次	5/31(木) 眼科検診
5/19(土) 小・中学部運動会	
5/26(土) 高等部運動会	

あっという間に5月になりました。
新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないかと思います。5月には運動会があります。暑くなってくる季節ですので、衣服の調整をして、元氣いっぱいがんばりましょう！

5

5月の
保健目標

からだをせいけつにしよう！



できているかな？「みだしなみ」

◎お風呂できれいにあらう



◎手足のつめはみじかく



◎せいけつなはだぎをつける



◎いつもハンカチとティッシュを



よごれが
たまり
やすくなる

けがの原因になる
(われたり、
はがれたりする)



ツメがのびたらなう...



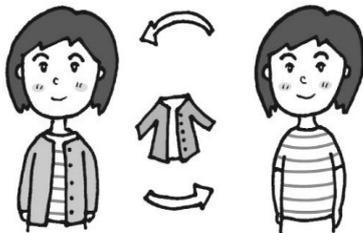
友だちをきずつけて
しまうことも！

さわやかな5月... あついのかも？ すずしいのかも？

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりすることも...。そんなときのために気をつけたいことは？



汗ふき用のタオルや
ハンカチをいつも持ち歩く



「着る⇄ぬぐ」が
しやすい服をえらぶ

汗の処理や衣服の調整が上手にできるようになりましょう！

いまから始めたい 紫外線対策

5月頃から紫外線は強くなります。肌の弱い人はこの時季から対策をしておきましょう。

<日焼け止め>

SPF(紫外線防御指数)をチェック！

散歩・買い物：SPF15前後

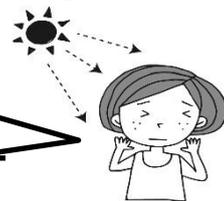
長時間の外出や海・山：SPF30以上

<衣服・小物類>

えりのある服・長袖(黒などの濃い色)

アームカバー・つばの広い帽子

肌が弱い人で心配な人は
相談してくださいね。



運動会にむけて、準備はOK!?



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる



靴のサイズ
だいじょうぶ
大丈夫?

くつをえらぶ時のポイント

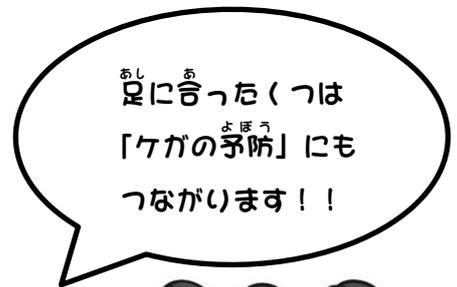
足にあわせて
ひもやマジック
テープで
調節できる



かかと部分が
しっかりしている

つま先がひろく、
指をうごかす
ようがある

足の指が曲がる
位置でくつ底も曲がる



足に合ったくつは
「ケガの予防」にも
つながります!!



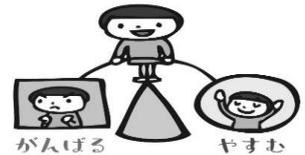
つかれたからだ・こころを休めよう

4月の後半から新しい環境で緊張したり、疲れたりして体調が悪く
なって保健室にくる人がいます。

5月は連休もありますので、自分の好きなことや楽しみをして、
上手にリフレッシュしましょう。

そうすることで「がんばろう!」という
気持ちもわいてきますよ★★★

バランスをとって



まだまだ続くよ 健康診断



再検査のお知らせ



けんこうしんだん
【健康診断】

「治療のお知らせ」をもらったら

〇〇医院



はやめにお医者さんにいきましょう

おうちのかたへ

①健康診断について

4月から定期健康診断を実施しております。結果はそれぞれの検
診が終わり次第、できるだけ早くプリントにてお伝えいたします。

結果により治療や検査が必要な場合は、早めに病院を受診していただ
き、学校への報告もよろしくお願いいたします。

②運動会について

運動会に向けて本格的な練習が始まります。暑くもなってくるので、ご家庭でも体調管理をお願いします。また、水筒、タオル、着替え等も必要に応じてご準備をお願いします。