

開校だより5月

平成29年5月2日(火)
天草支援学校 保健室

<5月の保健行事>

5/1(月) 体重測定(小)

5/9(火) 体重測定(中)

5/10(水)~11(木) 尿検査2次

※1次の再検査・未検査者

5/23(火) 耳鼻科検診

5/30(火) 歯科検診

もうすぐ、「あまリンピック」です。毎日のように運動会の練習があります。これから気温も上がり、暑くなってきますので、しっかり食べて、睡眠をとって、水分補給や休憩も上手にとりながら、熱中症など体調をくずさないように気をつけましょう。

そして、みんなで「あまリンピック」を成功させましょう!!

5

5月の
保健目標

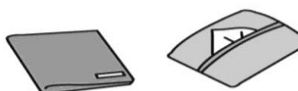
からだをせいけつにしよう!



せいけつな生活できているかな? 確認してみよう!

★ハンカチ・ティッシュ★

ハンカチは手あらいや汗をふくとき、ティッシュは鼻水が出るときやけがをしたときにも役立ちます。いつでも取り出せるようにポケットなどに入れておきましょう。



★手あらい、うがい★

インフルエンザの時期は意識して手あらいをしていた人も多いと思います。これからは食中毒も心配な季節です。無意識に色々なところをさわっているので、食事の前やトイレの後は石けんで30秒以上、手あらいをするようにしましょう。



★からだや肌着のせいけつ★

1日着た下着は目に見えないよこれがたくさんついています。毎日とりかえるようにしましょう。また、お風呂に入って体をあらい、ゆぶねにつかってリフレッシュしましょう。



★つめのお手入れ★

自分や友だちをきずつけてしまわないように、手のつめ足のつめも切っておきましょう。つめは1日0.1mmほど伸びます。1週間に1回はチェックしましょう。



せいけつな生活は病気やけがの予防につながります。

ひごろから「せいけつ」をこころがけましょう★★★★

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

Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのはたらき

・からだを
あたためる



・脳のエネルギー
になる



・胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

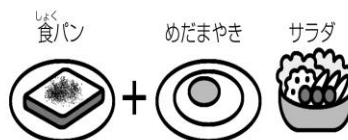
・ゆっくり食べられるように
早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに
もう1~2品たてみよう



汗をかきはじめたら…
タオル・ハンカチ
の出番です



汗はそのままにしておくと、体が冷えてカゼをひいたり、ひふのかゆみやにおいの原因になります。汗をかいたら、かならずタオルなどでふいたり、きがえをしましょう。

思いあたる人はいませんか?

新しいクラス・友だち・勉強などで緊張……



やる気がしない～



フツと力が
ぬけたのはいいが、
ダラダラすです

4月

5月GW

GWのあと

まずは
生活リズムを
見直そう!



「連休疲れ」にならないように、
連休中も学校の
時の生活リズムは
あまりくずさない
ように気をつけま
しょう。



おうちのカタへ

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します。

②運動会について

あまりオリンピックに向けて本格的な練習が始まります。暑くもなってきますので、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。