

ほけんだより 5月

令和7年5月16日 かもと稻田支援学校 高等部

新学期がスタートし一ヶ月が過ぎ、学校生活にも慣れたころではないでしょうか。鹿本商工高校との体育大会の「かも稻ダンス」では、楽しく体を動かしている姿が印象的でした。



今月の保健目標 生活習慣について考えよう

今月は、生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)を中心に取り組みます。特に、早起き【起きる時間と同じ時刻に】を意識しましょう。



また、体のスイッチを入れるためにも朝ごはんも食べてきましょう。

「睡眠不足」を感じている人はいませんか？ 要チェック

□寝つけない



□きつい・だるい・頭痛等



□寝起きが悪い



□いびきをかく



□夜中によく起きる



□昼寝や居眠りをする



□イライラ・落ち込む



複数あてはまる場合は、睡眠不足かもしれません。お家人の人と話ををしてみましょう。

「暑熱順化(体が暑さに慣れること)」が重要！！

- ① 気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくこと
 - ② 暑熱順化には数日から2週間程度かかるため、熱くなる前から有効な対策をし、暑さに備えること
- たとえば…

★ウォーキング：30分間

★ジョギング：15分間

意識して少し汗をかくような動きをしましよう。



★筋トレ・ストレッチなど適度な運動：30分程度

*これらを週5回程度、続けてみましょう



★シャワーだけでなく、湯船につかる入浴(週3回程度)

入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給しましょう。



そして、個人の体質、その日の気温や環境に合わせて無理のない範囲でしましょう。

体育や作業学習があるため、必ず水筒を持ってきましょう

★今後の健康診断日程★

5月20日(火) 13:30～

歯科検診(全員)

5月27日(火) 9:00～

結核検診(高1)

6月17日(火) 13:20～

耳鼻科検診(全員)

たいそうふく じゅんび
体操服の準備を
わす
忘れずに

～保護者の皆様へ～

○子どもたちが自らSOSを出したり、卒業後も困った時等に大人に相談したりできるよう、スクールカウンセリングを多くの生徒に行っていきます。

○健康診断の結果をお配りしています。必要時、早めに医療機関を受診してください。また、受診報告書を医療機関で記載してもらい提出をお願いします。

ポイント