

ほけんだより 5月

令和8年5月15日 かもと稲田支援学校 高等部

新学期がスタートし、1か月が過ぎました。学校生活にも慣れたころではないでしょうか。鹿本商工高校と合同の高等部体育大会では、かも稲ダンスや綱引きなど、楽しく体を動かして輝いているみなさんの姿がありました。

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)を整えることを目標にします。体調を整えるためにも朝ごはんを食べましょう。

熱中症予防にも効果

朝ごはんでこんなに変わる?!



朝ごはんを食べた

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

熱中症予防のカギは『暑熱順化(体が暑さに慣れること)』

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことを2週間程度続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

【コツ1:運動時は強さを少しずつ上げ、運動不足の人はウォーキングから】

- 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ょう。



【コツ2:家で楽しめる筋トレやストレッチ】

- これらを30分程度、週5回程度続けてみましょう。



【コツ3:ゆったり湯船につかる入浴】

- 38~40℃のぬるめのお湯に15~20分程度湯船につかるとじんわり汗が出てきますよ。
- 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。



普段から水筒を持ち歩き、水分補給をしましょう

★今後の健康診断日程★

5月19日(火) 9:00~	結核検診(高1)
5月19日(火)13:30~	耳鼻科検診(全員)
5月22日(金)13:30~	歯科検診(全員)

体操服の準備
を忘れずに

~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に、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。
- 健康診断の結果を個別面談でお配りします。必要時、早めに医療機関を受診してください。