

# ほけんだより

令和8年5月22日 かもと稲田支援学校 小・中学部

5月になり、勤くと少し汗ばむような日も出てきましたね。まだ体が暑さに慣れていないため、実は今が熱中症になりやすい時期です。運動会の練習等もありますので、「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して、暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

**保健目標** 生活習慣について考えよう  
熱中症を予防しよう



## 熱中症予防のポイント



しっかり寝よう



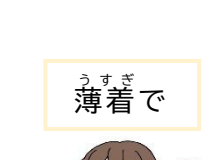
朝ごはんを食べよう



少しずつ暑さに慣れよう



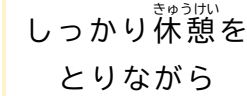
こまめに水分をとろう



薄着で



帽子をかぶろう



しっかり休憩をとりながら



スムーズに健康診断が受けられるように、各クラスでの事前指導や保健室での練習を行ってから実施しています。

## 今後の健康診断の予定

5月26日(火)13:30~	耳鼻科検診 (前原医師)
6月2日(火)13:30~	歯科検診 (神山医師)

## ホームページ 動画配信! 「ちょこっスポーツ」にチャレンジ 中学部の職員が登場!

### LESSON 37 「肩周り足の運動」 一緒にやってみよう!

今回は、中学部の服部先生と大塚先生と一緒にいきます。

ポイントは、以下の2つです。

- ①腕を大きく回し、肩甲骨を動かします。
- ②足の付け根(股関節)を意識します。

さあ、みんなで「レッツちょこスポ!」



### ～保護者の皆様へ～

- 学校での服薬が必要な場合には、保護者の依頼に基づいて行いますので、『服薬依頼書』と『薬の説明書(コピー)』の提出をお願いします。なお、服薬に関しての相談がある際は、担任もしくは保健室へご連絡ください。
- 学校で、嘔吐物や排泄物などで衣類が汚れた場合には、他の児童生徒や職員への感染症予防の観点から、基本的には学校では洗わずに、そのまま御家庭へ返却することとしています。ご理解とご協力をお願いします。