



ほけんたより 2号

平成 30 年 5 月 1 日
熊本支援学校保健室
文責 田上

新学期がスタートして、早いもので1カ月が経とうとしています。新しい環境にも慣れてきたこの時期は、緊張や忙しさに気付かなかつたからだや心の疲れを感じたり、怪我や病気が増えたりします。元気に毎日を過ごすためには、規則正しい生活を送るのはもちろんのこと、たまにはゆっくり息抜きをすることも大切です。自分に合ったリラックス法を見つけましょう。

からだ 心
つかれていませんか？
からだと心をチェックしてみよう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



チェックがいくつかついた人は、頑張りすぎたからだや心が“ちょっと休憩して”とサインを出している状態です。一度大きく深呼吸をして、からだも心もリラックスさせましょう♪♪
↓↓いくつかリラックス法を紹介します↓↓

- ゆっくり過ごす時間をつくる
- 気分を変えることをやってみる
- 誰かに話してみる
- 「みんなも同じ」と気を楽に持つ



たまにはゆっくりリラックス



5月の健康診断

- 2日 結核検診 (高等部1年)
- 16日 内科検診 (小学部)
- 22日 歯科検診 (高等部)
- 23日 内科検診 (中学部)
- 29日 内科検診 (高等部)
- 30日 歯科検診 (小学部)



検尿2次
検尿2次 (予備白)

検尿2次検査について

- ・検尿1次で提出できなかった人
 - ・検尿1次の結果、2次の提出が必要になった人
- 5月28日、改めて採尿カップを配付します。
なるべく29日(火)の提出をお願いいたします。

運動会 元気にがんばろう!

練習が始まりました

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・つめを切っておこう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、ひもをしっかり結ぼう
- ・準備運動をしっかりしよう
- ・体調が悪い時は無理をしない

運動会に向けて練習が始まっています。朝から体調がすぐれない時は、連絡帳に記入して頂けると、学校でも注意深くサポートができます。ご協力よろしくお願いいたします。