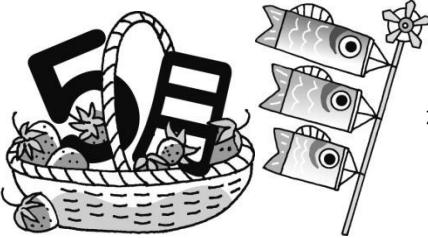


ほけんだより



松橋西支援学校高等部
上益城分教室
保健室 久野

新緑の若葉がまぶしい季節となりました。緑を深めていく木々に命の勢いを感じます。一方で、5月は一日の気温の変化も大きく、新年度の環境の変化で心身が疲れやすい時期もあります。体育大会や校内実習・現場実習と続きます。「早寝・早起き・朝ご飯」で体調を整え、心もほっと一息できる時間を持つようにして、心身を整えて元気に過ごしましょう。

【 5月、6月の保健行事等 】

日時	項目	対象	備考
5月 8日 (木)	尿検査 (予備日)	未検査者	朝の HR 終了後、保健室提出
5月 23日 (金)	結核検診	1年生	13時30分～ (甲佐高)
5月 27日 (火)	心電図検査	1年生	10時45分～
6月 2日 (月)	内科結核検診	全生徒	13時20分～
※ 6月5日 (木)	SC 来校日	希望者	13時30分～15時30分
6月10日 (火)	眼科検診	全生徒	13時30分～ (甲佐高)
6月23日 (月)	健康相談	1年生、希望者	13時20分～

※SCによるカウンセリングについては、PTA総会および学級での配付資料を御参照ください。



健康診断の結果、治療や医療機関での詳しい検査が必要な場合には「検診結果のお知らせ」を配付します。

治療や受診を済ませたら、病院に記入してもらい「治療報告書」を学校（担任）に提出ください。

症状の状態で定期的に通院している人は、病院の先生から指示された内容を、保護者の方に記入してもらい「報告書」を提出してください。



～気持ちが安らぐ呼吸法～

いつも、自信を持って生活できれば・・・ですが、心が疲れることは、誰でもあります。そんな時は、ゆっくり深呼吸。「鼻からゆっくり吸って、お腹がふくらむように深く吸い込んで、ゆっくり鼻から（口からでもOK）はきましょう。ポイントは「感じること」。鼻から入ってくる空気の温度や動きを感じて、呼吸してみましょう。気持ちが楽になってくる効果があります。

(参考) 図解 眠れなくなるほど面白いストレスの話 精神科医ゆうき ゆう著 日本文芸社



体育大会の練習が始まりました

5月10日(土)は体育大会です。練習はすでに始まっていますね。4月は、すでに30℃近くの日もありました。これから徐々に暑くなっていますので、熱中症等も心配されます。十分な準備をしてのぞみましょう。



体育大会前の健康管理

1. 毎日睡眠をきちんととり、疲れを残さないようにしましょう。
2. 朝食はしっかりとり、3食バランスのよい食事を心がけましょう。
3. こまめに水分を補給しましょう。(休憩時間には必ず飲みましょう。)
4. けがの防止のため、手足の爪は短く切りましょう。
5. 自分の足にあった、はきなれた靴をはきましょう。

練習中や大会当日、気をつけてほしいこと

1. けがをしないために、準備運動はしっかり行いましょう。
2. すり傷などの傷口は、水道水できれいに洗ってから保健室に来てください。
3. 日光や汗により皮膚の状態が心配な人は、担任の先生と参加の方を相談して下さい。
※帽子、長袖、日焼け止め、日陰の利用等。
4. 体調がすぐれない時は、がまんせず近くの先生に伝えましょう。

準備物

- 水筒
- 汗ふき用タオル、ハンカチ
- 帽子
- 必要な人は、日焼け止め
(いつも使っている物)
- 着替え用の下着等



水分補給について

- 睡眠中にも汗をかいています。朝には水分・塩分ともに不足しています。朝食とコップ1杯の水分をとるように心がけましょう。
- のどがかわいている時はすでに脱水のサイン！
のどがかわく前に、少しずつこまめに水分を補給しましょう。

