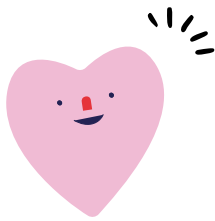


# ほけんだより



八代支援学校  
保健室  
R7.5.9

過ぎしやすい季節になってきました。新しい環境になって約1ヶ月が経ちましたが、学校生活には慣れましたか？この時期は、疲れがたまったり気が緩んで怪我や体調を崩しやすかったりします。心や体をしっかり休めて、リフレッシュをしながら過ごしましょう。



がっ ほけんぎょうじ

## 5月の保健行事

こうもく 項目	ひづけ 日付	たいしょうしゃ 対象者
きょうぶえつくせん 胸部X線	5 / 9 (金)	こうとうぶ ねんせい 高等部 (1年生)
ちやうりよくけんさ 聴力検査	5 / 13 (火)	ちゅうがくぶ ねん 中学部 (1・3年)
	5 / 22 (木)	しょうがくぶ くみ ねん 小学部 (1組・3・5年)
	5 / 23 (金)	しょうがくぶ ねん 小学部 (1・2年)
しりよくけんさ 視力検査	5 / 15 (木)	しょうがくぶ くみ ねん 小学部 (1組・5・6年)
	5 / 16 (金)	しょうがくぶ ねん 小学部 (3・4年)
	5 / 20 (火)	しょうがくぶ ねん 小学部 (1・2年)
がんかけんしん 眼科検診	5 / 21 (水)	しょう ちゅう こう 小・中・高

しりよく ちやうりよくけんさ がんかけんしん くわ ないよう  
視力・聴力検査、眼科検診の詳しい内容については、  
ごじつ ほごしゃむ はいふ かくにんくだ  
後日、保護者向けプリントを配付しますのでご確認下さい。



# 身体測定を行いました！

こ ん ね ん ど                      け っ か  
今年度は、結果をプリント  
ひ だ り   し ん た い そ く て い   け っ か                      し  
(左：身体測定結果のお知らせ)  
は い ふ  
で配付していきます。  
か ぞ え   か く に ん                      ほ か ん  
ご家庭で確認をいただき、保管を  
ね が  
お願いします。  
が っ こ う                      へ ん き ゃ く                      ふ よ う  
※学校への返却は不要です

※次回は6月に実施をします。

# せいかつ 生活リズムをとの 整えよう

あたかんきょうれんきゅう あこころからだ つか  
新しい環境や連休明けで心と体が疲れていませんか？  
せいかつととのこころからだ げんき  
生活リズムが整うと、心も体も元気になりますよ。

はや  
早ね



はや  
早おき



あさ  
朝ごはん



寝<sup>ね</sup>ている間に<sup>ま</sup>  
成長<sup>せいちょう</sup>ホルモンがでます。  
たっぷり睡眠<sup>すいみん</sup>をとって  
からだ<sup>からだ</sup>をしっかりと休め<sup>やす</sup>ましょう。

あさひ  
朝日をあびて  
のう めざ  
脳を目覚めさせましょう。  
やす ひ おな  
休みの日も同じリズム  
す だいじ  
で過ごすことが大事です。

朝<sup>あさ</sup>ごはんは1日を<sup>にち</sup>  
元<sup>げん</sup>氣<sup>き</sup>に過<sup>す</sup>ごすための  
大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>なエネ<sup>え</sup>ルギ<sup>るぎ</sup>ーです。  
よ<sup>よ</sup>くか<sup>か</sup>ん<sup>ん</sup>で食<sup>た</sup>べま<sup>ま</sup>しょう。