

ほけんだより



八代支援学校
保健室
R7.5.9

すき きせつ
過ご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、疲れがたまつ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。



がつ

ほけんぎょうじ

5月の保健行事

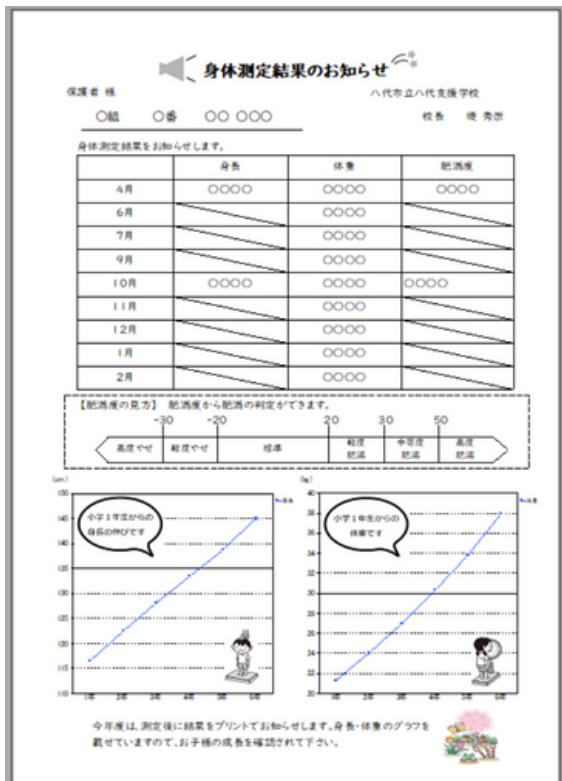
項目	日付	対象者
胸部X線	5／9 (金)	高等部 (1年生)
聴力検査	5／13 (火)	中学部 (1・3年)
	5／22 (木)	小学部 (1組・3・5年)
	5／23 (金)	小学部 (1・2年)
視力検査	5／15 (木)	小学部 (1組・5・6年)
	5／16 (金)	小学部 (3・4年)
	5／20 (火)	小学部 (1・2年)
眼科検診	5／21 (水)	小・中・高

視力・聴力検査、眼科検診の詳しい内容については、

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。



しんたいそくてい おこな 身体測定を行いました！



こんねんび けっか
今年度は、結果をプリント
(左: 身体測定結果のお知らせ)
ひだり しんたいそくてい けっか し
で配付していきます。
はいふ
かてい かくにん
ご家庭で確認をいただき、保管を
ねが ほかん
お願いします。
がっこう へんきやく ふよう
※学校への返却は不要です

じかい がつ じっし
※次回は6月に実施をします。

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

あたら 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 どひの 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



ね ま
寝ている間に
成長ホルモンがでます。
すいみん
たっぷり睡眠をとって
からだ やす
体をしっかり休めましょう。

はや
早起き



あさひ
朝日をあびて
のう めざ
脳を自覚めさせましょう。
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。

あさ
朝ごはん



あさ にち
朝ごはんは1日を
げんき す
元気に過ごすための
たいせつ
大切なエネルギーです。
よくかんで食べましょう。