

ほけんだより

ごがつ

5月

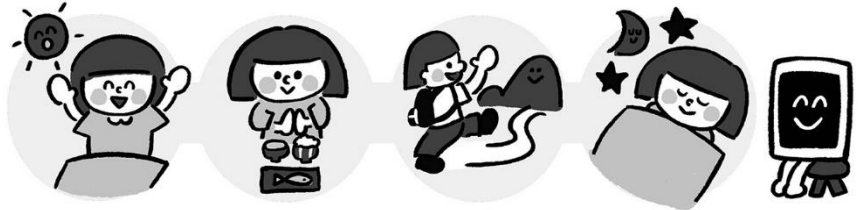


れいわ ねん がつごう
令和6年5月号

はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校

ほけんしつ
保健室

GWの過ごし方



しんがつき はじ やく げつ た ましたね。もうすぐ、ゴールデンウィークです。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッとゆっくり休みたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのも大切ですが、生活リズムの乱れには注意してくださいね。休日が続いても学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

右のポイントに気を付けて、楽しいゴールデンウィークを過ごしてくださいね。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

そろそろ体育大会の練習が始まります。暑くなってきたので、熱中症に気をつけましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

水分補給の水筒の中身について

本校では、水分補給のための水筒の中身は、水またはお茶でお願いしています。水またはお茶以外の場合は、必ず担任までご相談ください。