



ほけんだより 5月号

令和3年5月6日
姫路しらさぎ特別支援学校 保健室

お休みモードから学校モードへ 生活リズムを整えよう

ゴールデンウィークが終わり、久しぶりに学校のある生活が始まりましたね。
生活リズムが乱れている人はいませんか？

寝る	起きる	身支度	朝ご飯	トイレ	家を出る	学校に着く
時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

生活リズムを整えよう そのために**早ね早おき朝ごはん!**

< 朝食で1日をスッキリ始めよう! >

朝食の効果

- 脳にエネルギーが供給され、働きが活発になる
- 体温が上がり、体がしっかり働くようになる
- 腸が刺激され、スムーズな排便につながる



朝食を食べるには?

- 食べる時間がない → 早く起きる、そのために早く寝よう
- 食欲がない → 夕食を早めに食べ、夜食を控えよう
- 食べるものがない → バナナなどすぐに食べられるものを用意しておこう

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になりうまく働きません。

朝ごはんを食べよう!

5月病になっていませんか?

今は環境や人間関係の変化による疲れやストレスから、心や体に影響が出やすい時期です。こんな症状は出ていませんか？



- 体の不調 : 頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい、やる気が出ない
- 心の不調 : イライラする、不安や焦りを感じる

これらの症状があれば「疲れのサイン」かもしれません。
解消するためには自分に合った方法でうまく解消しリラックスすることが大切です。

リラックスする方法

<p>好きな音楽を聴く</p>	<p>ゆっくりとぬるめのお風呂に入る</p>	<p>睡眠を多めにとる</p>
<p>早寝早起き</p>	<p>体を動かす ストレッチ、ヨガ、ウオーキングなど 軽い運動が効果的</p>	<p>趣味の時間を大切にする</p>
<p>呼吸法</p> <p>●呼吸法の姿勢 楽な姿勢で行います</p>		

すって 1 2 3 4
ほいて 1 2 3 4 5 6 7 8

すこ なが
少しずつ長〜く

はこう!

自分に合ったリラックス方法を見つけよう!

5月の健康診断

資料は早めに配付しますが、
11日(火)に持ってきてください

尿検査 (全校生)

腎臓や膀胱などに病気の疑いがないか調べます

検査の種類		対象者	月日	時間
一次検査	1回目	全校生	5/11 (火)	9:30
	2回目	1回目未提出者	5/21 (金)	
二次検査		一次検査陽性者	5/28 (金)	まで
		一次検査未提出者		

※前日に採ったものは提出できません



歯科検診 (小5、小6、中1、高1)

歯やあご、歯肉に異常や病気がないか調べます。
検診の日には丁寧に歯磨きしてきましょう



内科検診 (小6、中2、中3、高2、高3)

皮膚や栄養状態、心臓や呼吸器、手・足や骨、関節などの運動器に病気が異常の疑いがないか調べます。



身体測定 (小1、未測定者、再測定者) …身長と体重を測ります

- 髪は低い位置で結んできましょう
- 測れる人は半袖半ズボンで測定でします。準備して(着て)きましょう。



結果が出たら受診しよう

終わった検査や検診から順次、結果をお知らせしていきます。
お家の人と相談して都合のよいタイミングで医療機関を受診しましょう。
学校での健康診断は“スクリーニング”と言って、病気が異常の『疑い』があるケースを見つけだすものです。受診した結果、とくに異常や病気がないと診断されることもあります。
受診が終わったら「受診結果報告書」を担任の先生に提出しましょう。



感染症予防対策のおさらい

① マスクをつけよう

マスクをはずす食事の時は、おしゃべりをしないようにしましょう



② 手洗いをしよう

手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食(昼食)の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



朝、登校したら
手洗いをしよう



③ 窓をあけて、空気をいれかえよう

④ 顔をさわらないようにしましょう

顔にはウイルスがついているかもしれません



⑤ 体温チェックをしよう

自分の平熱を知っておこう

