

ほけんだより5月

郡上特別支援学校 保健室

令和7年5月16日

文責:田中 裕美

5月の保健目標

自分の体について知ろう

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。
新学期が始まり、1か月がすぎました。新しい環境で疲れた心と体を、
ゴールデンウィークで休められたでしょうか。
つい生活リズムが崩れてしまった・・・という人もいるかもしれません。
連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！



朝日を浴びて



元気に1日をスタート



心のメンテナンス、 できていますか??

- ✓ イライラする
- ✓ やる気が出ない
- ✓ 朝、起きられない
- ✓ 食欲がない
- ✓ 友だちや家族と話をしたくない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?自分にあった方法で、ストレスを解消しましょう。

体を動かす 気持ちを書き出す 周りの人に相談する 深呼吸する 好きな音楽を聴く のんびり過ごす



そろそろはじめてしょう

熱中症予防

暑さに負けない体づくりをはじめましょう!!

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出て来て、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。大事なことは「暑熱順化」!今の時期から心がけましょう。



水分補給



睡眠



体調管理

～こまめに水分をとろう～

～ぐっすり眠れる環境を整えよう～

～体調を整え、丈夫な体をつくろう～

今後の健康診断日程

5月	大和校舎	那比校舎	6月	大和校舎	那比校舎
	5/20(火) 尿検査④	5/20(火) 尿検査④		6/3(火) 歯科健診	6/4(水) 耳鼻科検診
	5/29(木) 内科検診	5/21(水) 整形外科検診		6/11(水) 整形外科検診	自分のカラダを知ろう
		5/27(火) 歯科健診		6/18(水) 耳鼻科検診	

健康診断の結果をお渡ししています

6月末まで大事な健康診断が続きます。健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、今の体の状態を調べるために行っています。自分の体に関心を持ち、健康づくりに役立ててください。



健康診断の結果、医療機関への受診が必要な場合は、随時お知らせしています。お知らせを受け取った際は、早めの受診をお願いいたします。



旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれでしょう？
次の中から5つ選んでみましょう。



そらめめ



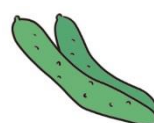
じゃがいも



だいこん



トマト



きゅうり



とうもろこし



ヒラメ



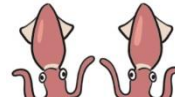
夏みかん



ブリ



りんご



ホタルイカ



茶葉(緑茶)

こたえ: そらめめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉(緑茶)

つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る。



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る。

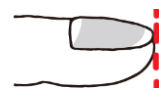


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入る危険があります。自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあるので、角は少し丸く切りましょう。