



郡上特別支援学校
保健室
令和8年5月14日

5月の保健目標 自分の体について知ろう

新年度が始まり1か月が経ちました。「新しい」を楽しんでいる人、頑張ろうとしている人、思うようにいかない人、みんなそれぞれに思いをもって過ごしてきたと思います。もしかしたら、知らないうちにちょっとだけ疲れていることもあるかもしれません。周りの先生や家族に話すことで楽になったり、相談をすることでアドバイスをもらえることもあつたりします。困ったときは遠慮せずに声をかけてみてくださいね。



がんばりすぎてない？

やす 休むサイン^みを見つけよう

連休あとの今、みなさんの心と体の調子はどうでしょうか。この中で当てはまるもの、心あたりがあるものはありますか？チェックしてみましょう！

| 心のサイン | 体のサイン |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い |
| <input type="checkbox"/> 不安や緊張がある | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない | <input type="checkbox"/> 夜、眠れない |

イライラ・モヤモヤ

頭痛

気分が落ち込む



食欲がない

腹痛



あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。

準備はOK？ 校外学習が始まります！

これから校外学習や宿泊学習、修学旅行など、学校以外で活動する場面が増えてきます。その中で気を付けてほしいポイントが4つあります。一人一人が意識をして、安全で楽しい校外学習にしましょう！



③体調で気になることは相談

心配なことは早めに先生に話しておきましょう。



①動きやすい服と
はきなれた靴



たくさん歩いたり、体を動かしたりすることもあります。

②薬が必要な人は
伝えておく

薬が必要な時に出す書類があります。



④ハンカチ・ティッシュ
を持ち歩く

手を洗ったあとや、手が汚れたときなどに使えます。