

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和6年4月26日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No. 2

入学式、始業式が終わってもうすぐ1か月が経ちます。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。来週は大型連休です。翌日が休みだとなついつい夜更かししがちですが、睡眠不足や睡眠の質の低下は、心や体が回復せず、いつまでも疲れがとれません。元気に気持ちよく、5月を迎えることができるように、規則正しい生活を送りましょう。素敵な休日を過ごしてください。

疲れを感じたときにいつでもできる！

簡単にできるリラックス方法

◆肩のリラックス法

- ①まず、ゆったりとした姿勢で全身の力を抜いてください。
- ②両肩にギュッと力を入れて、耳に付くくらい肩をあげてみましょう
- ③力をいれたまま 10 秒数えて・・・
- ④一気に力を抜いて、肩をストンと落とし、リラックス状態を味わってみてください。脱力した感じはしますか？
- ⑤何回かくりかえしてみてください



②ギュッと肩に力を入れて上にあげよう

④ストンと落としてリラックス

◇好きなことリスト◇

- ・音楽を聴く
- ・
- ・

◆「ひとりでのにんびりタイム」を作ってみましょう

(短い時間でも大丈夫です)

1日の中でひとりでのにんびりと好きなことをする時間をつくってみましょう。みんなの好きなことは何ですか？まずは「好きなことリスト」を作ってみて、リストの中から1つ好きなことをひとりでのにんびりやってみてください。好きなことは毎日同じでも違っていてもいいですよ。

～5月の保健行事～

日時	検診内容	対象者 など
5月9日(木)、10日(金)	尿検査2次	対象:1次検査で再検査が必要な人、1次検査ができなかった人
5月9日(木) 13:30～	内科検診2日目	対象:職業学級、1年生
5月23日(木) 9:30～	心臓検診 胸部レントゲン	対象:1年生、昨年未検査の人
5月29日(水) 13:00～	耳鼻科検診	対象:1年生、問診票で記載のある2・3年生 注意:前日に耳掃除をしてきましょう

※5月2日(木)に眼科と内科の検診結果を配付します(治療が必要な生徒のみ)。早めの受診をお願いします。

慣れてきた頃
に注意！



事故や
ケガ



生活リズムの
乱れ



言葉
づかい

