

ほけんだより

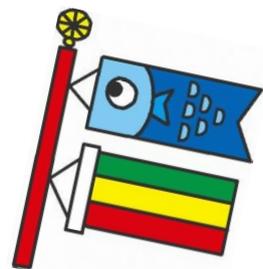


令和3年5月6日
 横浜市立二つ橋高等特別支援学校
 校長 和内 正也
 保健室

しんねんど はじ げつ た れんきゅうちゅう あたら
 新年度が始まって1か月が経ちました。連休中にリフレッシュすることができたでしょうか？新しい
 ぐらす で すごす 学校生活にも慣れてきたところかもしれません。これからまた実習も始まってきます。健康
 かんり ちから じりつ せいかつ おく きほん じぶん せいかつ み なお
 管理の力は、自立した生活を送るための基本となります。自分の生活を見つめ直してみましょう。



じょうぶ からだ 丈夫な体をつくろう



けんこう す ところ <健康に過ごすために心がけること>

にち せいかつ
1日の生活のしかた

てきど うんどう
適度な運動

じゅうぶん きゅうよう すいみん
十分な休養・睡眠

よ しよくじ
バランスの良い食事

からだ せいけつ
体の清潔

み まわ かんきょう
身の回りの環境

へ や あか ちょうせつ
部屋の明るさ調節

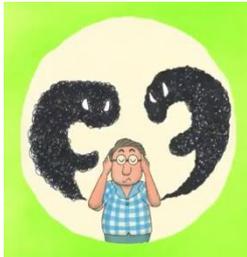
こまめな かんき
こまめな換気

けんこう す にち せいかつ み まわ かんきょう ととの たいせつ よるね おそ
 健康に過ごすためには、1日の生活のしかたと身の回りの環境を整えることが大切です。夜寝るのが遅
 あさお しょくよく うごき せいかつ
 くなると、朝起きられなくなり、食欲がなくなる、ダラダラして動く気になれない、など生活リズムはど
 くだん せいかつ
 んどん崩れてしまいます。まずは自分の生活を振り返り、どのような生活ができるか考えてみましょう。
 けんこう せいかつ つづ たいせつ まいにちじかん き うんどう
 バランスのとれた健康な生活を続けることが大切です。毎日時間を決めて運動する、ゲームをするときは1
 じかん きゅうけい じぶん
 時間で休憩する、など自分にできることからやってみましょう。

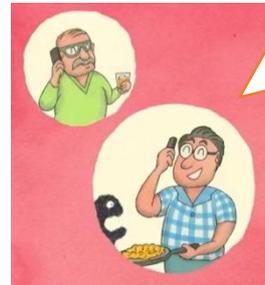
みつめてみよう！ ～心の健康～



新型コロナウイルス感染症の流行で、体の健康状態へのみなさんの意識は高まっていると思います。ですが、心の健康状態はどうでしょうか？環境の変化で、不安な思いを抱えている人もいます。不安やストレスに振りまわされず、正しい知識をもって自分にできることをしていきましょう。

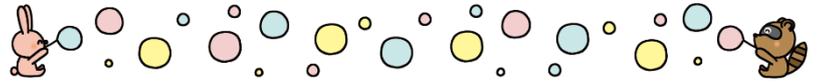


暗いニュースばかり見たり、不確かな情報をうのみにしたりするのはやめよう。



楽しみを見つけ、笑顔をふやそう。人を責めたりするのはやめよう。

スポーツデイが終わりました★



昨年度は実施できなかったスポーツデイが2年ぶりに実施されました。とても良いお天気に恵まれ、生徒の皆さんの笑顔もきらきらと輝いていました。これから暑い季節が始まります。暑さに慣れていない今は特に熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を日頃の活動でも忘れないようにしましょう。

熱中症になりやすい人

- 体が暑さに慣れていない
- 太りすぎ
- 睡眠不足
- 体調不良（下痢・発熱）

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動であせをかい、体を暑さにならしましょう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう力をつけることができます。あせをかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。



健康診断が続いています…

健康診断の結果によって、必要な人には「受診のおすすめ」をお渡します。学校の健康診断は病気などの疑いがある人を探し出すものです。もらった人は早めに病院で診てもらいましょう。また、受診結果を記入欄に記入し学校へご提出ください。

＜今後の予定＞

5月17日（月）

5月18日（火）

尿検査2次回収 & 1次未提出者
耳鼻咽喉科検診

