

# ほけんだより 5月

令和6年5月8日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

新年度が始まって1か月がたちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか。5月は寒暖差も大きく、疲れが出やすい時期です。いつもより自分を大切にして、好きな音楽を聴いたり、たっぷり睡眠をとるなど、自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で心と体を癒してみてくださいね。



健康診断継続中



8日 (水)	13:30~	内科検診 (小学部)
10日 (金)		尿検査 10時までに提出
13日 (月)	13:45~	眼科検診
15日 (水)	13:30~	内科検診 (中学部)
22日 (水)	13:30~	内科検診 (高等部)
		尿検査 (二次) 10時までに提出

保護者のみなさまへ

## 「受診のお知らせ」をお渡しします

健康診断の結果、所見があった場合は「受診のお知らせ」を配付します。できるだけ早めに医療機関を受診し、「受診報告書」を学校へ提出してください。小・中学部のプール入水については、医師からの入水許可が出た場合に可能となります。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を

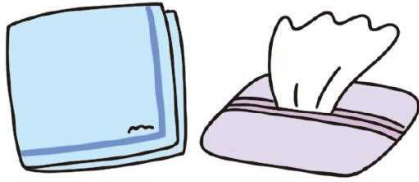


外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

# 身の回りを清潔にしよう

## 身だしなみ せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは  
も  
持っていますか?



手・足のツメは  
あし  
のびていませんか?



きれいな「はだ着」を  
ぎ  
つけていますか?



前がみがのびて  
まえ  
目にかかっていませんか?



石けんを使って  
せつ  
手を洗っていますか?



汗をかいたらこまめに  
あせ  
着がえていますか?



### あいさつ

### プレゼント



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

#### 気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつを  
い  
するとさわやかな気分になれます。  
し  
自然と笑顔になっているかも!

#### 友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけに  
か  
もなります。たくさん友だちが  
と  
できるかも!



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。