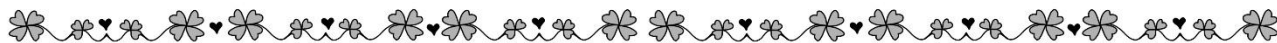
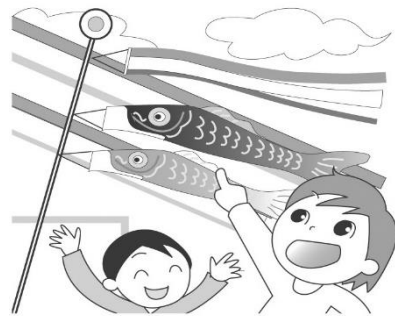


ほけんだより 5 がつ

令和7年5月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

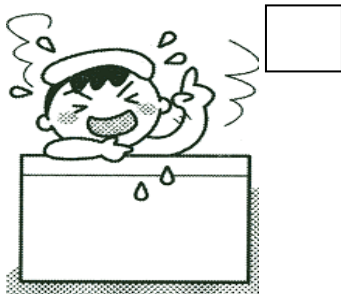
新年度がスタートして、1か月がたちました。だんだん新しいクラスや授業にも慣れて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、体も心もつかれやすいです。いつもより早く寝る、好きなことをして楽しむ、おいしいものを食べるなど、リラックスできる時間を作りましょう。「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしましょう。



今月の目標

身のまわりを ととのえよう

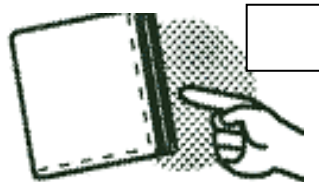
お風呂に毎日入っている
または 体を拭いている



食後は はみがき
している



ハンカチを いつも
もっている



つまめは 短く切っている



きれいな下着を
着ている



いつも ていねいに
手を洗っている



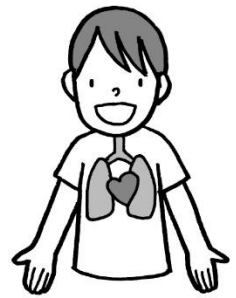
せいけつであんぜんな生活をして、

毎日 気持ちよく 過ごしましょう!

健診をじょうずに受けて、自信もアップ!!

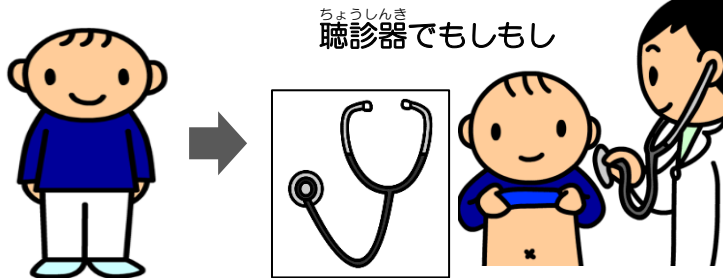
健康診断が続いています。心電図・胸部レントゲン検査では、何人かの人がこわい思いをしながらも、全員がんばって受けることができました。視力（見え方）や聴力（きこえ）の検査など難しいものも、事前の練習を重ねることで、昨年度より落ち着いてできるようになりました、できる範囲も増えています。

事前に練習をし、見通しをもっておくことで、いつもと違う環境や経験も、不安なくおちついて取り組むことができます。今年もいろいろなことをたくさん経験し、慣れていくことで、少しずつできることが増えていくといいなと思います。ぜひ、家でもおうちの人と一緒に、健診の練習をしてみてください。

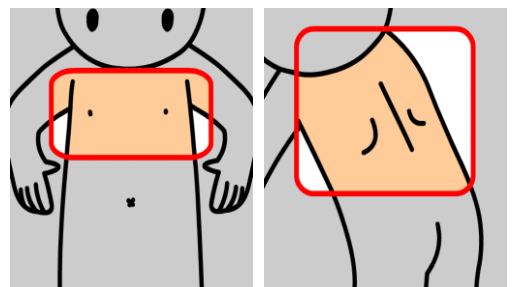


【内科健診の受け方】

「おねがいします」

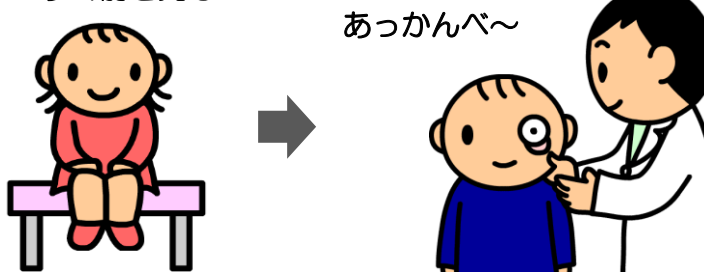


おむねにもしもし せなかにもしもし



【眼科健診の受け方】

まっすぐ前を見る



あっかんべ〜

保護者の方へ

健康診断で異常のあった人には、その都度お知らせの通知をお渡ししています。異常のなかった人には、7月にお渡しする「健康診断の結果のお知らせ」でまとめてお知らせします。

暑熱順化トレーニング

今から暑さにそなえよう!

暑熱順化とは、徐々に熱さに体を慣らし、熱中症になりにくい体の状態をつくることです。

人は汗をかいて体の熱を外に出すことで、体温が上がり過ぎるのを防ぎます。汗をかきにくい人、体温調節の難しい人は、熱が体から放散しにくく、体温が上昇しやすくなります。また、塩分を失いやすく、脱水の危険もあります。

暑熱順化は数日から2週間程度かかり、「暑熱順化前線」（熱中症ゼロプロジェクト発表）によると、名古屋は、5月中旬がタイミングの目安となっています。

また、暑さに体が慣れていない5月で、気温が25℃以上ある日は、特に注意が必要です。屋外でも室内でも体調に注意し、水分補給と休憩を意識して行いましょう。

- ・体をうごかす
- ・お風呂に入る

