



れいわ ねん がつついたち あいちけんりつ とくべつしえんがっこう
 令和8年5月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

しんがっき 新学期がスタートして1か月。新しい学級には慣れましたか？

5月は新しい環境に慣れてきて気が緩むとともに、季節の変わり目にもなるので、体調を崩しやすくなります。体のサインに気づいたら、早めに休養できるとよいですね。



こんげつ ほけんもくひょう
 今月の保健目標

こころ からだ ととの
 心と体を整えよう

○自分の体のサインに気づこう

- ・イライラする
- ・頭やお腹が痛い
- ・夜眠れない
- ・やる気がでない



心と体が疲れている状態です。
 なるべく早めに休むようにしましょう。

○リラックスする時間をとろう

- ・好きな音楽を聴く
- ・絵を描く
- ・本を読む
- ・好きなドラマを見る



自分が落ち着くことをして心を整えましょう。

○栄養バランスのよい食事をしよう

主食・主菜・副菜を意識した食事をとるようにしましょう。体を整えるには栄養をとるのが大切です。



○生活リズムを整えよう

- ・毎日決まった時間に寝る
 - ・朝太陽の光を浴びる
 - ・スマホやゲームの時間を決める
- 生活リズムが崩れないように工夫しましょう。



つめは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。





「令和8年度 定期健康診断日程表」を4月に配付しました。各検診の日程を確認していただき、該当する日程で検診を受けることが難しいようであれば、担任に御報告ください。

保護者のみなさまへ

「受診のお知らせ」をお渡しします

健康診断が未受診、または、健康診断の結果、所見があった場合は「受診のお知らせ」を配布します。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、医療機関を受診していただき、医師からの入水許可が出た場合に可能となります。

今から始める! 熱中症対策!



こんな日は**熱中症**にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日差しが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

熱中症にならないためには...

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

上着
でかしく
体温調節

寒いときは
暑いときは

調節しよう

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い...なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。