

ほけんだより



小野特別支援学校
ほけんしつ
2025. 5. 15

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さになれていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

もうすぐ運動会です

とうとう今週末は運動会です☆元気いっぱい本番を迎えるよう『規則正しい生活』を心がけてほしいと思います。大切なのは「朝ごはん」をしっかり食べること。朝ごはんを食べるとこんなにも体調は変わります！

朝ごはんを食べた

頭
のう
脳が目覚めて
めざ
勉強に集中できる



おなか
ちょう
腸が動いてうんちが
きも
気持ちよく出る



朝ごはんを食べていない

頭
あたま
エネルギー不足で
ぶそく
頭がぼーっとする



体
からだ
体温が
たいおん
上がりつ
げんき
元気に
うご
動ける
おなか
ちょう
腸が刺激されず
きも
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
ます朝ごはんから。

～ 健康診断後のお知らせについて～

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には、「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。結果につきましても、学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校までご連絡ください。

～ 療育手帳の提出について～

更新された方は、療育手帳のコピーを1部ご提出ください。(宿泊などの学校行事に持参することができます。最新の分をお願いします。)古いものは学校でシュレッダーにかけます。返却を希望される方はお知らせください。



そろそろはじめましょう。

熱中症予防



お茶は多めに持ってきましょう。

爽やかな時期ですが、外で動くと、かなりの暑さを感じます。汗もかきます。合わせて、汗ふきタオルや着替えの用意もあるといいですね。

すばらしいパフォーマンスのため
ご協力ください。

まだ体が暑さになれないため、体調を崩す人が増えると思います。早めに寝るようご配慮ください。どうぞよろしくお願ひします。



体調を整え丈夫な体を作ろう

暑さに負けない体づくりを
はじめましょう♪