

# ほけんだより 5月

小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2024. 5. 7

## 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。



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

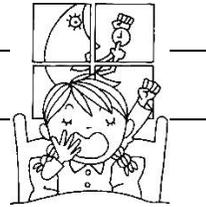
## もうすぐ運動会です

3日～6日までお休みでしたね。4連休の間、少し朝寝坊をしたり、夜ふかしをしてしまった…という人もいるかもしれません。元気いっぱい練習にのぞめるように『規則正しい生活』を心がけてほしいと思います。…では、そこで質問です！

**質問1** 学校に間に合えばいいから、早起しなくてもいい？

➡ 朝5～7時の間に起きると、1日元気に動けるホルモンが脳からでます。時間ギリギリだと朝ごはんも朝うんちもできないですよ。早起きのためには、早く寝ることも大切です！

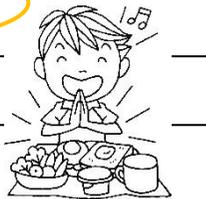
**早起しよう☆**



**質問2** 給食をいっぱい食べるから、朝ごはんはいらない？

➡ 朝ごはんを食べると、体温が上がって血の流れがよくなり元気に動けます。午前中の3時間、元気に勉強や活動をするために、脳にたっぷりエネルギーを送りましょう！

**朝ごはんを食べよう☆**



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。

また体が暑さになれていないため、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。どうぞよろしくお祈りします。

## 療育手帳の提出について

新一年生および在校生で手帳を更新された方は、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あります。最新の分をお願いします。）

新学期から  
1か月

がんばりすぎて  
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことしてのんびり過ごす