

ほけんだより



小野特別支援学校
ほけんしつ
2023. 5. 9



5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、新しい学年・クラスでの生活に緊張していた分の疲れが出たり、けがをしやすくなる時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！5月も元気にすごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



運動会の練習もラストスパート！

13日の運動会にむけて、毎日練習をがんばっています。外に出て体を動かすことで、疲れもたまりません。準備をしっかりと、残りの練習も元気にがんばりましょう！



運動会に向けて
体調を整えよう！

★しっかり睡眠
★しっかり栄養



早寝・早起きを心がけましょう。
朝ごはんもしっかり食べてくださいね！

持ち物を
確認しよう！

★水分（お茶）は？ ★ぼうしは？ ★タオルは？



さわやかな時期ですが、動くとか
なりの暑さを感じます。お茶は多
めに！汗ふきタオルも用意して
おきましょう。

運動会当日の
注意点

★朝ごはんを食べてくる
★こまめに水分補給
★タオルを忘れない

朝ごはんを食べると、体温があが
って血の流れが良くなり元気に
動けますよ。

◇ 子どもたちの素晴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ていないため、体調を崩す人が増えると思います。
朝ごはんをしっかり食べ、夜は早めに寝るよう配慮ください。



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体力が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です☆

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



ほめことば

さしすせそ



さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね

「ダンス上手だなあ」「笑顔が素敵だなあ」。学校生活の中で、みなさんのいいところをたくさん見つけた4月でした☆ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう★コツは「さしすせそ」！

みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲良く楽しくすごせますよ♪

おうちのかたへ ～ 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。