



ほけんだより



令和3年4月30日
茨城県立下妻特別支援学校
保健室

新学期がはじまって1カ月が経とうとしています。新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか。しかし、慣れてきた一方で、緊張がほぐれて疲れも出てくる時期です。風薫る5月、ゴールデンウィークでリフレッシュしたり、疲れた体を休ませたりして、また元気に過ごしましょう。

5月の保健目標

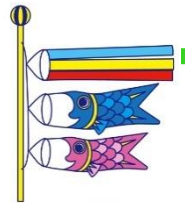
体を清けつにしよう

4月に引きつづき、みなさんが、健康に学校生活を送れるよう、様々な検査や検診があります。

学校医の先生方にみてもらう機会も多いため、体を洗ったり、歯をみがいたり、耳そうじをしたりして、体をきれいにしましょう。

また、手や体が洗えないときは、ぬれタオルでふくだけでもきれいになります。おうちの人や学校の先生に協力してもらいながら、体をきれいにしましょう。

5月の保健行事



いつ	何の	だれが
10日 (月)	13:30 運動器検診①	小学部1・4年生 中学部1年生 整形外科やりハピリ 通院していない者
12日 (水)	13:30 内科検診②	小学部1～3年生 高等部1～3年生
17日 (月)	13:30 運動器検診②	高等部1・3年生
20日 (木)	9:30 歯科検診①	小学部4～6年生 中学部1～3年生
27日 (木)	9:30 歯科検診②	小学部1～3年生 高等部1～3年生

生活チェックをしてみよう!

新学期がスタートして早1ヶ月、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるようにしましょう。



決まった時間に起きる



きちんと朝食を食べる



適度に体を動かす



心と体のストレスをとる