

# ほけんだより



れいわ ねん がつついたち  
令和6年5月1日

がつ  
5月

とくべつ し えんがっこうほけんしつ  
にしお特別支援学校保健室

しんがつき はじ げつ た  
新学期が始まって1か月が経ちました。あたら 新 しいクラスには慣れてきましたか。なかには  
つか ぎみ ひと  
お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。ときにはゆっくり休みながら、自分の身体と心  
けんこう ふ かえ  
の健康を振り返ってみましょう。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

がつ  
5月から、にしおスポーツフェスタの練習が始まります。あつ な  
暑さに慣れていないこの時期  
ねっちゅうしょう  
は、熱中症になりやすい季節です。あつ さに 負け ないよう、ひび たいさく ころ  
日々の対策を心がけましょう。



ぬ き  
脱ぎ着のしやすい服装で  
たいおん ちょうせつ  
体温を調節しましょう



そと かつどう  
外で活動するときは  
ぼうし  
帽子をかぶりましょう



あつ ひ うんどう ぜんご  
暑い日や運動の前後には  
すいぶん  
たくさん水分をとりましょう

けがをしないために  
つめ き わす  
爪を切るのも忘れずに！



ねっちゅうしょうよぼう がっこう  
\*熱中症予防のために、学校にスポーツドリンクを持ってきても構いません\*

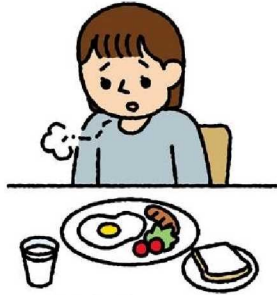
# ストレスのサイン

かもしれません

しんねんど かんきょう へんか つか あらわ じき こ しょうす  
新年度の環境の変化による疲れやストレスが現れやすくなる時期です。お子さんの様子  
がなんとなくいつもと違うと感じたときは、いっしょ きぶんてんかん  
一緒に気分転換してみてくださいね。



あさ お  
朝、起きられない



しょくよく しょくよく  
食欲がない



イライラする



やる気が出ない



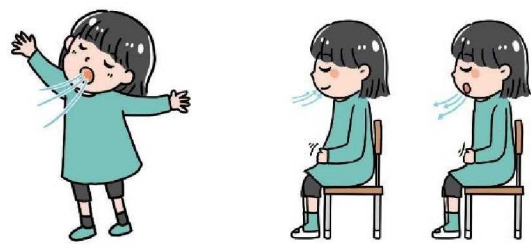
## ちょっと気分転換してみませんか

たの 楽しいことを思い浮かべてみる



たの 食べたいものや行きたいところなど、「楽しい  
なあ」と思うことを書き出してみましょう。

こきゅうほう 呼吸法をやってみる



目を閉じて、肩の力を抜いて、ゆっくり全部  
息を吐いた後、胸いっぱい息を吸い込みます。

からだ 体を動かしてみる



からだ 体の力を抜くとリラックスできたり、体を動  
かすと心が軽くなったりすることがあります。

す 好きなことをやってみる



自分が好きなことをすると、心が落ち着いた  
り、気分が晴れたりすることがあります。