



宮城県立山元支援学校
保健室
令和元年 5 月 8 日発行

さわやかなそよ風が心地よい季節になりました。日中の暖かな日差しの下で、元気に活動している皆さんの姿を保健室から眺めることができ、とてもうれしく思っています。

さて、ゴールデンウィークの 10 連休はどのように過ごしましたか？たくさん遊んだ人、おうちでゆっくりした人、様々だと思います。連休明けは疲れもたまりやすく、体調を崩しやすい時期です。疲れている時には、しっかり睡眠をとりましょう。

5 月健康診断予定

日時	項目	対象	備考
5 月 9 日(木) 13:30～	内科検診①	小学部 中学部 高等部	半袖で受けます。
5 月 13 日(月) 13:30～	心電図検査	小学部 1 年・4 年 中学部 1 年 高等部 1 年	バスに乗って検査をします。 <u>※受診表を 8 日に渡します。</u> <u>記入して 10 日まで、担任の先生に提出してください。</u>
5 月 14 日(火) 13:30～	歯科検診①	小学部 中学部 あすなろ	朝しっかり歯みがきをしてください。 給食の後も歯みがきをしましょう。
5 月 21 日(火) 13:30～	内科検診②	※予備日	
5 月 28 日(火) 13:30～	歯科検診②	高等部	朝しっかり歯みがきをしてください。 給食の後も歯みがきをしましょう。

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



急に暑くなった日は 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある 5 月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。