

ほけん
保健だより



ココから



令和5年5月1日 No.2
相馬支援学校保健室

新学期が始まって1か月あまりたちますが、みなさん体調はどうですか？ 4月は新しい環境になれ

るのに、自分でも気づかないうちに心もからだも疲れていることが多いです。いつもより早く寝るなど

対策をして、心とからだのバランスを整えてくださいね。





5月の保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



せいかつ 生活リズム改善作戦！

 <p>まいあさき 毎朝決まった じかんお 時間に起きる</p>	<p>ひるま 昼間にたくさん からだうご 体を動かす</p> 
 <p>あさお 朝起きたら かおあら すぐに顔を洗う</p>	<p>ふとん 布団でスマホや ゲームなどを つか 使わない</p> 

寝る時間が長ければ良いというわけではありません。「早起き・早寝」を続けなければ、体調を崩しやすくなります。連休中も生活リズムに気をつけて過ごしてください。「早起き・早寝」が大切な理由は保健室前の廊下に掲示するので、ぜひご覧ください。

昨年5月、熱中症により救急搬送された人は全国で **2,668** 人でした。今から運動したり生活リズムを整えたり、熱中症にならないように準備しましょう。

※総務省消防庁ホームページより





つか おも
「疲れたな・・・」と思ったら、

やってみよう!かんたんセルフケア

セルフケアとは、落ちこんだり、悩んだりした時に、自分で自分の心の手当てをすることです。ここでは、

かんたん ほうほう しょうかい きぶんてんかん
簡単な方法を紹介します。気分転換にやってみてください。

「ウォーキング」

ある 歩くことは、いつでもど
こでもできる!何気な
い風景に、心が落ちつ
くかも・・・



「歌おう」

うた 歌うことで心が楽になる!
じぶん すきな歌を、口ずさむ
だけで元気がでるかも・・・

あさ
がまんしちゃダメ!朝のうんち

べん び あく えい きょう
便秘の悪影響

15分、早く起きて、トイレ
タイムをつくろう!



おなかが張る

肌が荒れる

息が臭くなる

体がだるい

便秘体質になる



うんちをしなくなったらがまんしないようにしよう!



かんせんしょうよぼう わす
感染症予防は忘れずに

がつ にち しんがた かんせんしょう きせつせい
5月8日から新型コロナウイルス感染症は季節性のインフ

ルエンザと同じ扱いになりますが、せっけんでの手洗いはし
っかりつづけてくださいね。