

ほけんだより



あいちけんりつなご やとくべつしえんがっこう
愛知県立名古屋特別支援学校

ほけんしつ
保健室

しんねんど はい げつ た 新一年生のみなさん、学校には慣れてきましたか。在校生のみなさん、新しいクラスの仲間や先生と過ごす生活はどうですか。毎日楽しく過ごしている人もいれば、まだ緊張している人もいます。さて、今週からゴールデンウィークに入りました。昼間の気温もぐんぐんと上がり、汗ばむ日が増えてきましたが、朝晩はまだ冷え込む日もあります。新生活での疲れや気温差によって体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には十分に注意しましょう。

★自律神経を整えよう★

たいちょう くず じき じりつしんけい ととの たいちょう あっか
体調を崩しやすいこの時期には、自律神経を整えることで体調の悪化を
よぼう ほうぼう こんかい てがる じりつしんけい ととの ほうぼう
予防する方法があります。今回は、手軽にできる自律神経を整える方法を
ごしょうかい じっせん ため
御紹介します。実践できそうなものばかりですので、ぜひ試してみてください。

① 太陽の光を浴びる

あさ たいよう ひかり あ たいないどけい じりつしんけい
朝に太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、自律神経
ととの ところ おつ
が整います。また、セロトニンと呼ばれる、心を落ち着かせたり、
ストレスを軽減したりする作用のある物質が分泌され、精神的な
けんこう
健康にもつながります。



② 朝食を食べる

ちようしよく た ちようしよく た い ちよう しげき あた せいかつ ととの
朝食を食べ、胃や腸に刺激を与えることで、生活リズムが整
います。睡眠中に下がっていた体温を上げ、脳を活性化するため、
じゅぎょう しゅうちゅう さ たいおん あ のう かせいか
授業に集中できるようになります。また体を動かすエネルギー
にもなります。



③ 適度に体を動かす

ウォーキングやストレッチなど体に負担が少ない運動を、ゆっ
くりと時間をかけて行うことで、自律神経が整います。たまに激
しい運動を行うより、無理のない運動を毎日継続して行う方が
じりつしんけい ととの こうかてき
自律神経を整えるには効果的です。

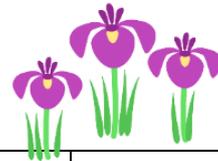


ほれいざい あず
★保冷剤（アイスノン）を預かります★

だんだんと夏に向けて気温が上がる日が続いてきました。暑い時期になると、体に熱がこもってしまう児童生徒も多いと思います。本校では、暑さのため毎日保冷剤が必要な児童生徒に対して、保健室の冷凍庫で保冷剤をお預かりしています。全校児童生徒の保冷剤を一括してすべて保健室で預かるため、原則一人2個までとさせていただきます。また、預ける際は、必ず大きくはっきりと記名していただくようお願いいたします。毎年名前が書かれていない誰のものかわからない保冷剤が多数見られます。名前のないものは年度末に返却することができません。記名への御協力をよろしく願いいたします。



がつ けんしんにってい し
～5月の検診日程のお知らせ～



けんしんめい 検診名	にってい 日程	じかん 時間	たいしょうがくねん 対象学年
ないかけんしん 内科検診	がつ 5月13日 (月)	13:30～14:30	ちゅう 2・高1
	がつ 5月20日 (月)	13:30～14:30	しょう 4・中1
	がつ 5月27日 (月)	13:30～14:30	しょう 2・小6
がんかけんしん 眼科検診	がつ 5月2日 (木)	13:30～14:45	よびび 予備日
じびかけんしん 耳鼻科検診	がつ 5月30日 (木)	10:00～12:00	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部
しかけんしん 歯科検診	がつ 5月23日 (木)	9:30～11:30	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部
しんでんずけんさ 心電図検査	がつ 5月8日 (木)	14:00～14:30	かくぶ ねんせいみじっししゃ 各部1年生未実施者
にょうけんさにじ 尿検査二次 よびび 予備日	がつ 5月10日 (金) がつ 5月28日 (火)	8:40～10:00	いちけんさみじっししゃ 一次検査未実施者 にじけんさひつようしゃ 二次検査必要者

