



令和7年5月

しまじりてくべつしえんがっこう  
島尻特別支援学校

ほけんしつ  
保健室



ゴールデンウィークはどのように過ごしていましたか？

5月になり、動くと少し汗ばむような日もできました。まだ体が暑さになれていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何が出来るか一緒に考えていきましょう。



5月の保健目標

手をきれいにあらおう

よい生活リズムをつくろう



朝ごはんはでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

**あたま 頭** 脳が目覚めて 勉強に集中できる

**からだ 体** 体温が上がって 元気に動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る

あたま 頭 朝ごはんを食べていない

**あたま 頭** エネルギー不足で 頭がぼーっとする

**からだ 体** 思い切り遊ぶ元気が 出ない

**おなか** 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

クイズ!  
何を食べたのかな?



3人とも違うことを言っている  
けど同じものを食べたんだって。  
なんだと思う?

脳にエネルギーが届いて、  
朝起きたばかりでも頭が  
働くよ。



体温が上がって、午前中  
から体を思いっきり動か  
せるよ。



胃と腸が動いて、朝うん  
ちが出やすくなったよ。



4月は身体測定・尿・ぎょう虫検査・高等部  
は内科検診が終了しました。ご協力ありが  
とうございます。5月も健康診断がもりだく  
さんです。裏面に日程を載せています。  
引き続き確認をよろしく願います。



# せいけつ 清潔にできているかな？

## 清潔のためのワンポイントアドバイス！

### つめは切っておこう



つめが長いと、  
友だちにケガをさせてしまう  
かもしれません。  
短くきっておきましょう。

### 歯みがき&鏡でチェック



食後はしっかり歯みがき！  
みがき残しがないか鏡でチ  
ェックすれば、口の周りのご  
飯粒にも気づけるかも？

### 下着をつけよう

下着は汗や皮脂を吸い取り、  
肌を清潔に保ちます。  
服の繊維の刺激からも、  
皮膚を守ってくれます。

### 手を洗うときは石けんで



手には汚れや雑菌、  
ウイルスがたくさん。  
みずだけでは落としきれないので、  
必ず石けんを使いましょう。

### 手を洗った後は ハンカチで拭こう

手が濡れたままだと、  
雑菌が付きやすくなります。  
手を振って「自然乾燥！」も  
マナー的にNGですよ。

### くしゃみをするときは 口と鼻を覆って



くしゃみの飛沫には  
ウイルスが含まれているかも、  
友だちにうつさないように  
ハンカチやティッシュで  
覆ってください。

## 5月健康診断日程

☆尿・ぎょう虫検査☆ ※ぎょう虫検査は2日採取が必要です  
二次検査:5月19日(月)・20日(火) ※5/16(金)容器配布  
\*朝10時までに提出して下さい。

### ☆内科検診☆

5月8日(木)9:10~ 幼稚部、小2・3・6年、中学3年  
5月22日(木)9:10~ 小学1・4年、中学1・2年

### ☆歯科検診☆ ※対象の学部学年を変更する可能性あり

5月16日(金)9:10~ 高等部2・3年、中学部2・3年  
5月23日(金)9:10~ 中学1年、幼稚部、小1・4・5年  
5月28日(水)9:10~ 高等部1年、小学部2・3・6年

### ☆心電図☆

5月12日(月)9:15~:幼、小2・4・6年、午後:中学部  
5月13日(火)9:15~:小1・3・5年、午後:高等部

### ☆胸部レントゲン(結核)☆

5月12日(月)13:20~ 高等部1年生のみ



## そろそろはじめましょう

### 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い白  
が出てきて、暑さに慣れていない体がついて  
いけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに  
負けない体づくりをはじめましょう！



ぐっすり眠れる環境を整えよう

水分補給



水分をこまめにとろう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう