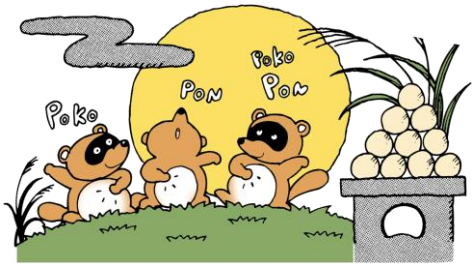
おうちのひとといっしょによんでください

ほけんだより　NO．５

# すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校　令和７年度




夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年の夏も災害級の暑さが続きました。夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。注意散漫になり、けがが増えやすい時期でもあります。２学期はけんべい祭や校外学習など様々な行事も控えています。思い切り楽しむためにも、けがや体調不良に気をつけて規則正しい生活リズムを意識しましょう。

## 8月の保健行事

29日（金）　身体測定（高等部）

## 9月の保健行事

1日（月）　身体測定（小学部）

2日（火）　身体測定（中学部）

5日（金）　渡會先生による性に関する指導

## 引き続き家庭での健康観察をお願いします！

子どもたちは*自分の体や心の状態をうまく伝えられなかったり体調が良くないことを我慢したり*して、登校後に具合が悪くなってしまうこともあります。*お子さんが一日を元気に過ごすことができるように、体や心の不調に早めに気づき、対応することが大切です。*御家庭での朝の様子を十分に観察していただきますようお願いします。

家庭での“なんだか、いつもと違う”という視点は、子どもたちからのサインに気づく大切なポイントになります。何かあれば、連絡帳や電話等でお知らせください。なお、発熱・咳・のどの痛み等の風邪症状がある場合は、早めに医療機関への受診をお願いします。

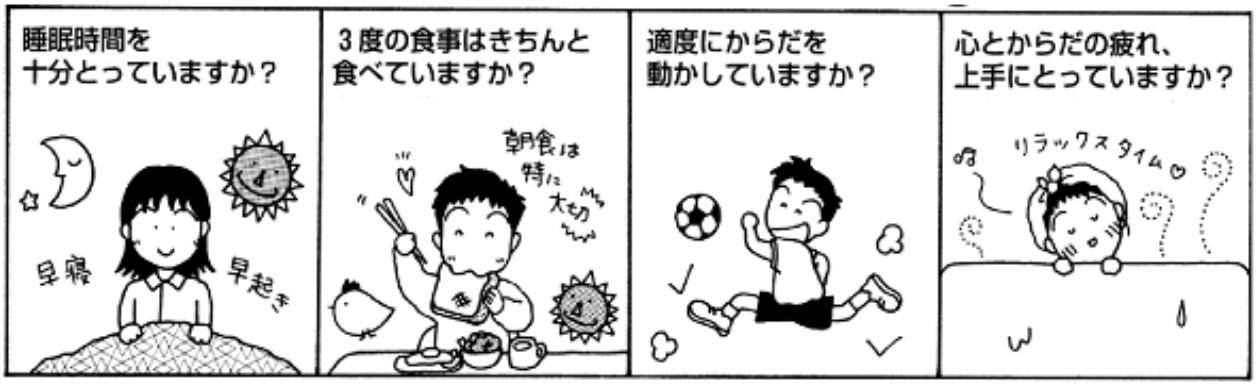
- □ 熱はないかな？体温は何度？
- □ 機嫌はどうかな？
- □ 頭が痛くないかな？
- □ 咳や鼻水は出ていないかな？
- □ 学校に行きたくないと、しぶることはあるかな？
- □ イライラしたり悲しい気持ちになったりしてないかな？
- □ やる気が起きない状態はないかな？ぼんやりしている時間は？
- □ よく眠れたかな？
- □ 表情や顔色、顔つきは？
- □ お腹が痛くないかな？便秘や下痢は？
- □ 朝ごはんは食べられたかな？食欲は？

## 8・9月の保健目標

# 生活のリズムを整えよう

夏休み中に生活リズムがくずれてしまっていませんか？生活リズムがくずれてしまうと、疲れやすくなったり授業中などに眠たくなったりしてしまいます。規則正しい生活をして元気に活動ができるようにしましょう！

## スムーズに2学期をスタートするために



- ✧ 夜ふかしの癖がついている人は、早寝・早起きを心がけて睡眠リズムを整えましょう！
- ✧ 暑くて食欲がなくても、朝は食べられるものを食べましょう！熱中症予防にもなりますよ。
- ✧ 自分なりのリラックス方法を試して、ストレスをためないようにしましょう！

## ＊ 受診のお知らせの提出について ＊

春の健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要な人に、受診のお知らせ（受診勧告書）を配布しました。夏休み中に受診や治療が終わった人は、受診のお知らせを学校に提出してください。

まだ受診していない人、症状があるけどまだ病院へ行っていない人は、早めに受診しましょう。