

ほけんだより

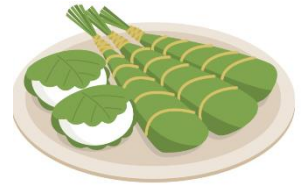


令和 4年 5月 2日
 横浜市立二つ橋高等特別支援学校
 校長 福島 豊
 保健室

しんねんど はし げつ た れんきゅうちゅう あたら
 新年度が始まって1か月が経ちました。連休中にリフレッシュすることができたでしょうか？新しい
 すす がっこうせいかつ な じっしゅう はし けんこう
 クラスで過ごす学校生活にも慣れてきたところかもしれません。これからまた実習も始まってきます。健康
 かんり ちから じりつ せいかつ おく きほん せいかつしゅうかん み
 管理の力は、自立した生活を送るための基本となります。よりよい、生活習慣を身につけていきましょう。



しょうぶ からだ 丈夫な体をつくろう



「早寝早起き」と言われますが、ついついテレビを見てしまったり、スマホをいじってしまったり…。早く寝ればよいと分かっているにもかかわらず、なかなか実践できないことも多いかもしれません。そんな時でも、「早く起きること！」を心がけましょう。「早寝早起き」が大切ですが、難しい人は、眠くても、睡眠時間がやや短めでも、まずは「早く起きる！」「早起き早寝」から実践しましょう。早く起きると、夜も早く眠れるかもしれません。

まさしく…早起きは三文の徳！

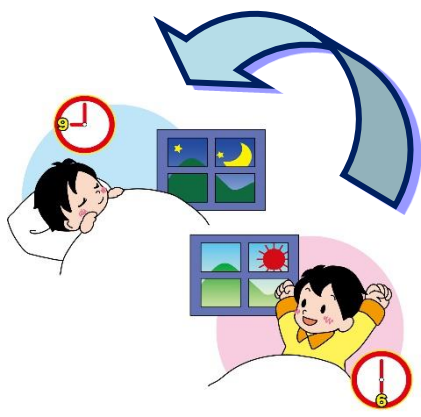
丈夫な体をつくるためにも、生活リズムを整えるために、早起きをしましょう。

朝日をたっぷり浴びて、体内時計をリセットしましょう。その時間が長いとからだのリズムも変わります。

朝日を浴びることで、「セロトニン」という心を穏やかに保つ神経伝達物質の活動が高まります。

朝も準備も、ゆとりをもってできます。「早くしなさい！」を言わない、言われない生活ができます！

睡眠中低かった体温が、早く上昇するので、脳やからだが目覚め、午前中から活発に活動できます。



トイレにも、ゆっくり時間を使えます。

もうすぐ 修学旅行!

いざ、北海道!



スポーツデーも終わり、2、3年生は、次は修学旅行です!

どんな体験ができるでしょうか?健康に、安全に気をつけ、楽しく行ってきたいですね。

- ★いつも通りの健康観察票に、毎日の体温を忘れずに記入しましょう。
かぜ症状等があり学校を休む場合は、よりていねいに記入してください。
- ★生活のリズムを整えておきましょう。
(眠い、疲れた…では楽しめません!)
- ★持っていく薬の確認等、準備をしっかりとしましょう。
- ★気温差が激しいことが予想されます。脱ぎ着しやすい洋服で行きましょう。
- ★途中で交換することもあるので、マスク(可能であれば不織布)を多めに持参してください。



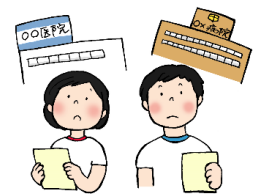
健康診断が続いています!



健康診断の結果によって、必要な人には「**受診のおすすめ**」をお渡しています。学校の健康診断は病気などの疑いがある人を探し出すものです。もらった人は早めに病院で診てもらいましょう。また、受診結果を記入欄に記入し学校へご提出ください。



将来、仕事をしながら病院に行くことは、大変なことです。特に、むし歯は、そのままにして治るものではありません。高校生のうちにぜひ治療しましょう!!



＜今後の予定＞

5月17日(火)

耳鼻咽喉科検診

5月18日(水)

尿検査2次&1次未提出者回収日



健康診断の結果は、すべてが終了し、結果が届いた後、健康手帳にてお知らせします。