

# ほけんだより

# 5月

令和8年5月11日発行  
虹の原特別支援学校  
高等部対馬分教室

新年度が始まって早くも1か月がたち、緊張した表情が目立っていた1年生にも、少しずつ笑顔が増えたように感じます。一方で、緊張の緩みからけがをしたり体調を崩したりすることが多い時期です。また、今年度から5月に体育大会を実施します。気温が変化しやすく、急に暑くなることもあるので、熱中症にも注意が必要です。毎日を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心掛けましょう。



## 健康診断の結果のお知らせ



健康診断で所見があった生徒に結果をお渡しします。(視力検査と歯科検診の結果については、全員に配付予定です。) 結果をもらった方は早めに受診し、「受診結果報告書」の提出をお願いします。  
※最近では、文書料が発生する医療機関があるようです。医療機関での文書作成は必須ではありませんので、医師からの注意事項を確認の上、内容を記入していただく形でもかまいません。

## 色覚検査について



- 色覚検査とは・・・  
色の見え方を調べる検査です。
- 色覚異常とは・・・  
色の見え方によって個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。
- 色覚異常と言われたら・・・  
人には得意なこと、不得意なことがあります。色覚異常も色の見え方に不得意な面があるということです。
- 色覚検査を受けた方がいいの?・・・  
自分の間違いやすい色を知ることで、生活の中で注意することが分かります。また、今後進路決定をしていく上で、制限のあるものもあるので、事前に調べておくことも大切です。

検査を希望される場合は、  
担任又は養護教諭まで  
お知らせください。

がんばりすぎてない?

疲れやすい時期です

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



## 5月健康診断日程

5月	20日(水)	尿検査(二次)
	22日(金)	眼科検診
	27日(水)	耳鼻科検診

たいいくたいかいむ  
**体育大会に向けて！！**

ねっちゅうしょう ふせ やくそくじこう  
**けがや熱中症を防ぐための6つの約束事項**

けんこうかんさつ まいあさおこな  
**①健康観察を毎朝行おう**

じぶん じぶん たいちょう はあく  
 →自分で自分の体調を把握できるようにしましょう。



うんどうまえ じゅんびたいそう おこな  
**②運動前には準備体操をしっかりと行おう**

じゅんびうんどう ていねい たいおん あ ぼうし  
 →準備運動を丁寧にすることで体温が上がり、けがの防止につながります。

たいいくたいかいとうじつ  
**体育大会当日だけではなく、  
 普段から体調を  
 万全にしておきましょう!!**

ちようしょく かなら  
**③朝食は必ずとろう**

ちようしょく ぬ ふそく からだ げんき で  
 →朝食を抜くとエネルギーが不足するため、体がだるく元気が出ません。



あせ しより  
**④こまめに汗の処理をしよう**

あせ ほうち にお さいきんかんせん げんいん  
 →汗を放置しておくと臭いや細菌感染などの原因になることがあります。  
 はだぎ おお も  
 タオルや肌着は多めに持ってきてください。



のど かわ おも まえ すいぶんほきゆう  
**⑤喉が渴いたと思う前に、水分補給をしよう**

のど かわ かん すいぶん た じょうたい  
 →喉が渴いたと感じたときには、すでに水分が足りていない状態です。  
 にち リットル めやす すいぶん と  
 1日1.2 Lを目安に水分を摂りましょう！



たいちょう わる むり やす  
**⑥体調が悪いときは無理をせずに休もう**

やす わる めい わる かん まわ  
 →休むことは悪いことではありません。具合が悪いと感じたら、すぐに周りの先生やクラスメイトに知らせましょう。



がつ ほけんもくひょう  
**5月の保健目標**

からだ せいけつ  
**「体を清潔にしよう」**

みな みの とどの  
 皆さんの身だしなみは整っていますか？  
 からだ せいけつ か ぜ びょうき よぼう  
 体を清潔にすることは風邪や病気を予防する  
 ことにもつながります。「大丈夫だろう」で  
 はなく、寝る前や家を出る前などに自分の身  
 なりをこまめに確認する習慣を付けましょう。



“あたりまえ”こそ大事：身だしなみ



手足の爪



歯みがき



清潔な衣服



シャワー・入浴