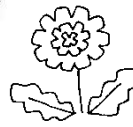


ほけんよ



R4. 5. 10
No.2 所沢特別支援学校
ほけんしつ

気温もどんどん上がってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはん



毎日をイキイキ楽しく過ごすために、大切なものは何だと思う？
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの正しい生活リズムと習慣です。
心と体の元気のために、生活リズムと習慣を見直してみませんか。

早寝早起きのコツ

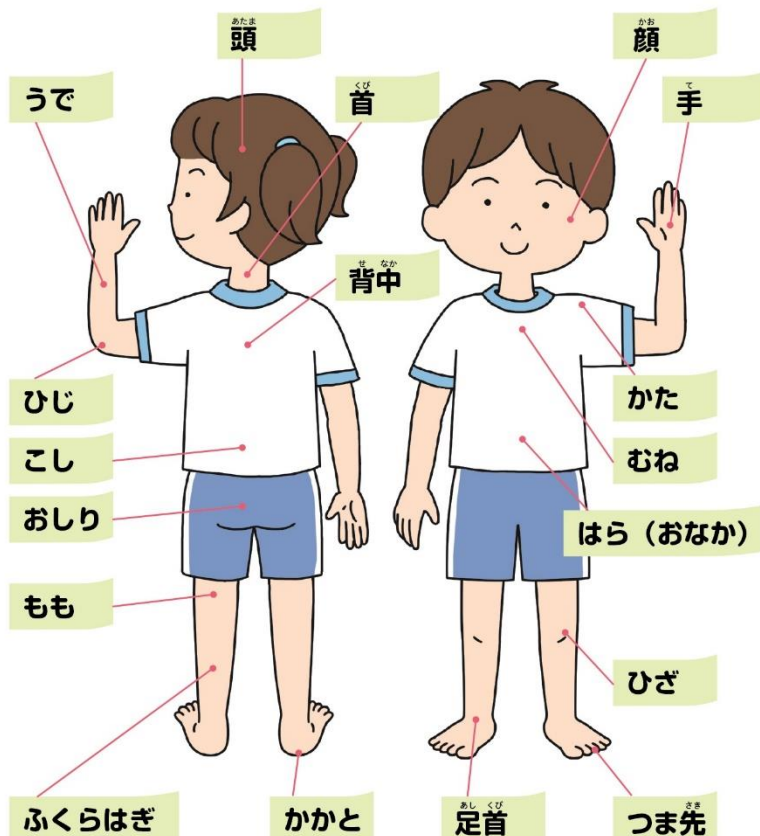
早起きをして、朝の光をたっぷり浴びましょう。早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンは早めに切り上げて、ぐっすり眠りましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。朝ごはんをおいしく食べられるように、夜食（間食）の時間や量には注意して！

言えるかな？ からだの名前



4月から身体測定や、耳鼻科検診など健康診断で、「からだの名前」を使うことが多くなっています。

この機会に「からだの名前」をおぼえてみましょう！！

保健室に来室したときに、からだの名前をしっかりと使って、どこが痛い・かゆいなど説明してくださいね！



■スポーツ振興センターについて

◆埼玉県教育委員会では、児童生徒の学校管理下における不慮の災害に備え、「独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下スポーツ振興センター）」と災害共済給付契約を結んでいます。この制度は、学校管理下（登校から下校まで）において児童生徒が災害（けがなど）にあった場合、その治療費や見舞金の給付を保護者に対して行うものです。※治療費5000円（保険証使用で1500円）以上が対象となります。

◆加入同意書について

小・中学部入学時に回収し、在学中（小学部6年間・中学部3年間）有効とさせていただきます。

◆共済掛金の保護者一部負担額

小・中学部：460円（掛金945円のうち485円分は県負担）

掛金は、5月の給食費と一緒に口座より引き落としさせていただきます（要保護・準要保護に認定された児童生徒を除く）。

◆スポーツ振興センターの利用方法

学校管理下で災害（けが等）が発生し治療を受けた場合、保護者の方に個別に手続きの説明を行います。

記入の用紙をお渡ししますので、月ごとに医療機関より用紙に証明をもらい、学校に提出してください。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 温度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

4月下旬から気温がぐんぐん上昇し、早くも夏がちらほら……。ここ最近の夏は、毎年記録的な暑さが続いています。きっと今年の夏もとにかく暑い！！に違いありません。熱中症への警戒が必要ですね。熱中症は、夏だけでなく、体が気温の上昇に慣れていない今の時期にも発生することがあります。熱中症が本格化する前の早い時期から予防対策に取り組んでいきましょう。

環境省「熱中症予防情報サイト」では、地点を入力でき、その日の暑さ指数を見ることができます。

けんこうしんだん
健康診断が続きます

「結果のお知らせ」が届きましたら、受診・相談をお願いします。終わりましたら、結果を学校へご提出ください。

