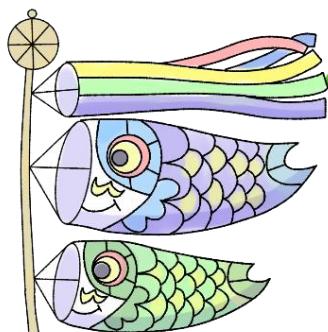




ほけんだより5月



令和7年5月 医王特別支援学校 保健室



さわやかな風が吹き、心地よい季節となりました。

新年度が始まり1か月ほどが経ちます。新しい先生や環境に慣れてきた一方、からだやこころの疲れが出てきたと感じることはありませんか？

4月から新しい環境で頑張ってきたことや、気温の変化もあり、疲れが出てきやすい時期です。自分にあった休息方法で、時にはゆっくりとリラックスした時間を過ごせるとよいですね。



5月5日はなんの日？

5月5日は子どもの日として知られていますが、今年は立夏（りっか）にもあたります。立夏とは、夏を感じ始めるころという意味です。日中には日差しがぐっと強くなり、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあります、まだ暑さには慣れていないのではないでしょうか。

夏に向けて、たっぷりの睡眠、こまめな水分補給など、体調管理をしていきましょう。体調がよくない時には無理をしないことも大切です。



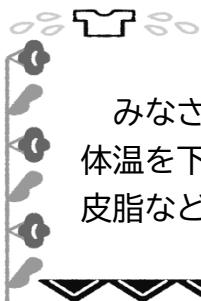
脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



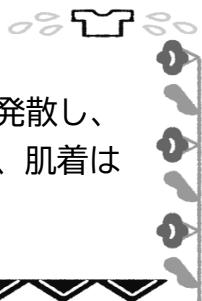
気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう



肌着のヒミツ、知っていますか？



みなさんは、毎日肌着を着ていますか？実は、肌着には汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。また、肌着は皮脂などの汚れも吸い取るため、肌を清潔に保ってくれるのです。

リラックス、できていますか



新しい生活が始まった4月から、約1か月。徐々に新しい環境に慣れてきた一方、疲れが出やすい時期です。みなさんはどうですか？からだもこころも自分自身も、いつもより大切にしてあげてくださいね。

そんな気持ちを癒してくれるものを見つければ良いなと思います。

新任の先生と事務の方に聞いてみました！

★あなたの『イチ押し！気分転換方法』を教えてください！★

古河 義之 教頭先生

- ・休みの日に小さい子どもたちと野球の練習をすること
- ・おいしいものをさがして妻と一緒に出かけること

松本 美幸 先生

- ・入浴剤を入れて長風呂
- ・自分が食べたいものを作る

向井 星十 先生

- ・C₂H₅OH（エチルアルコール、つまりお酒です）
- ・大きなバイクでゆっくり走る

中山 潔さん（事務部）

- ・お酒
- ・ランニング

中田 茂樹さん（事務部）

- ・美しい夜空（月や星）の写真の図鑑を見る
- ・目的をもたずに散歩する

保健室 肥田野は、

- ・音楽を聞くこと
 - ・とりあえず寝ること
- です！



湯船につかるとこんな良いことが♪



湯船につかると体がぽかぽかになるだけでなく、からだにもこころにも良いことがたくさんあります。時には湯船につかってゆっくりするのもいいですね。

