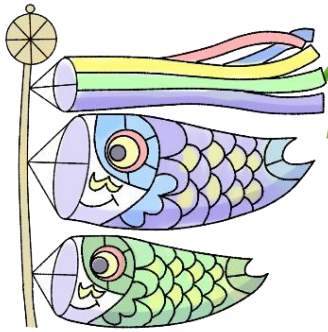




ほけんだより5月



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日はこ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のでしょうか。

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？からだも心も自分自身も、いつもより大切にしてみてくださいね。

そんな気持ちを癒してくれるものを見つけられたら良いなと思います。

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＊

- ・ C_2H_5OH （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、

- ・音楽を聴くこと
- ・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、からだにも心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。

