

5月に入り、風がさわやかで気持ちがいい季節となりました。しかし、気温が一日の中で大きく変化し、昼間は暖かくても、朝や夜は冷えることもあります。気温に合わせて、衣服の調整ができるようにしましょう。

5月の保健目標 **自分の体について知ろう**

すこやか4月号でもお知らせしました通り、5・6月に以下の健康診断をします。眼科検診の日程が決まりましたので、ご確認ください。

5月11日(水)	尿検査(1次未提出者及び陽性者のみ)
12日(木)	耳鼻科検診(全学年)
19日(木)	心電図検査(各学部1年)
24日(火)	歯科検診(全学年)
27日(金)	胸部レントゲン検査(高1・座位)
30日(月)	尿検査(1次陽性者のみ)
6月6日~10日	体重測定期間
10日(金)	整形外科検診(全学年)
22日(金)	眼科検診(全学年)

～4月の健康診断の様子～

右の写真は、聴力測定の様子です。検査の機械から、「ピーピー」と音が聞こえてきます。聞こえているかどうか反応を見て検査をしています。

その他、検診車での胸部レントゲン検査(高1・立位)もありました。検診車の階段を上り、服を脱ぎ、検診台では動かず待つことができ、レントゲン写真をとることができましたね。



～保護者の皆様へ～

下記の日には、小松特別支援学校で給食がない日のため、本校の通生も給食がありません。弁当の準備をお願いします。

給食のない日：6月6日(月)、9月6日(火)、2月3日(金)



もうすぐ運動会！連休明けには、本格的に運動会練習が始まります。新型コロナウイルス感染症の影響で、みんなが体育館に集まって行う運動会は久しぶりです。無事に運動会を迎えられるように、これまで以上に感染対策と体調管理を行いましょう。

今年の運動会の目標は、「アオハル運動会2022～仲間を信じてスクラム組もう～」です。目標に向かって、何事にも全力で取り組みましょう。



ぜんりよく あそ 全力で遊ぼう！

「遊んでばかりいないで、勉強しなさい！」と言われたことはありませんか。でも、人にとって、遊びはとても大切なもの。遊びの中から、音楽やスポーツ、絵画などさまざまな文化が生まれたとも言われています。

さあ、鬼ごっこやスポーツなどで思い切り体を動かして遊んだり、じっくり虫の観察をしたり、夢中になって楽器を奏でたり、自分の好きな「遊び」を楽しみましょう。元気に遊べば、心のスイッチがONになり、毎日がイキイキわくわくします。すると、頭や気分がスッキリして、勉強もきっとはかどるはず。みんな、全力で遊みましょう！



1人1台学習用タブレット端末が配備されました。みなさんもタブレット端末で映像や音楽、学習用アプリケーション等を日々活用しているのではないのでしょうか？そんな便利なタブレット端末ですが、使い方のルールがあります。ルールをしっかりと守って使うことがとても大切です。

30分に一度は、目を休めるようにし、目と端末の画面までの距離をなるべく30cm話して使用してください。また、健康面に留意し、長時間使用せず時間を決めて使用してください。

スマホの「沼」にご用心



抜け世なくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

動画、ゲーム、音楽、

SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け

出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない