



# げんきいっぱい

5月

七尾特別支援学校  
輪島分校 保健室

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけて、元気に安全にお過ごしくださいね。



チャレンジ!

## 宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

**クイズ01** ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みけ○こ

**クイズ03** 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

スタート

まご さ ち よ

き あ ん し

ゴール

**クイズ02** 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

クイズ01 \_\_\_\_\_

クイズ02 \_\_\_\_\_

クイズ03 \_\_\_\_\_



### げんき 元気なからだ!

答えは  
はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!

### ないないは 体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしてても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

### 健康診断

わかること。わからないこと。

健康診断の結果を必ず確認しましょう

健康診断の結果をお知らせします

「受診のすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

おうちのひとと一緒に確認しましょう。

「受診のすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

### 保健室からのお知らせ

#### 5月の保健行事

- 9日 体重測定
- 10日 尿二次検査
- 25日 心臓検診 (小1中1高1)
- 25日 歯科検診
- 29日 眼科検診