

ほけんだより



令和7年5月20日
中原特別支援学校
保健室

しんねんど はじ げつ た げんき す ひと
新年度が始まって1か月が経ちましたね。元気に過ごせている人もいれば
あた かんきょう こころ からだ つか ひと
新しい環境で心や体が疲れている人もいるのではないのでしょうか。

つか せいかつ ととの たいせつ
疲れをとるためには、生活リズムを整えることが大切です。

げんき がっこうせいかつ おく きそくただ せいかつ
元気いっぱいに学校生活を送れるように、規則正しい生活リズムに
ととの
整えていきましょう。



げんき まいにち す 元気いっぱいに毎日を過ごすためには・・・

げんき まいにち す きそくただ せいかつ こころ たいせつ
元気いっぱいに毎日を過ごすためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。

げんき す あ
元気に過ごすためのチェックポイントがいくつか当てはまるかチェックしてみましょう。

げんき かん ひと きょう いしき
ちょっと元気がないと感じている人は3つのポイントを今日から意識してみてください！

きのう よる はや ね
☐ 昨日の夜は、できるだけ早く寝た

きょう あさ お
☐ 今日の朝はすっきり起きられた

あさ た
☐ 朝ごはんをしっかり食べた



きおん へんか ちゅうい 気温の変化に注意しましょう

がつ こころ す ひ きゅう あつ
5月は、心地よく過ごせる日もあれば、急に暑さを
かん ひ
感じる日もあります。そんなときは、うわぎ き
涼しい服に着替えたりして、かいてき す
快適に過ごせるように
おんどちようせつ
温度調節をしましょう。

てんき き ふくそう み ひと
また、ニュースの天気予報を見たり、おうちの人に
てんき き ふくそう にち す
天気を聞いたりして、どんな服装で1日過ごすか
かんが
考えてみましょう。

きおん あ ふくそう す こころ
気温に合ったばっちりな服装で過ごせれば、心も
からだ げんき す
体も、もっと元気に過ごせるかもしれませんね。





手を洗った後、清潔なハンカチやタオルで手を拭いていますか？
濡れたままにしていると、手には菌や汚れが付きやすくなります。

ハンカチやタオルを持っていると、これから暑くなって、汗をかいた時にも汗を拭けます。朝出かけるときは、清潔なハンカチやタオルを持っていくようにしましょう！

女子のみなさんへ 生理用品についてのお知らせ

生理用品は自分で準備しておくことが基本ですが、保健室には、みなさんが必要な時に使えるよう生理用品を置いています。必要な人は保健室に来て教えてください。

こんなときに教えてね

- 急に生理がはじまった
- 生理用品を持ってくるのを忘れた
- 準備してきた生理用品が足りなくなった



保護者の方へ

生理用品の配置について〈佐賀県教育委員会事業〉

生理用品は使う人が用意しておくことが基本であり、これまでもその考え方にに基づき、指導をおこなってきました。一方で、様々な理由からその確保が困難であったり、急に必要になったりしたときに持ち合わせがなく、不安を感じている児童生徒がいると考えられます。

そこで、中原特別支援学校でも必要な時に心理的負担を感じず生理用品を利用できるように保健室に生理用品を配置し、必要時に配布をおこなっています。

保護者の皆様におかれましても、本取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。