

ほけんだより

はるやす ごう
春休み号



宮城県立石巻支援学校
保健室
令和7年3月21日

あたたかい日差しを感じる季節になりました。まもなく春休みが始まります。春休みは、1年の振り返りをして、新年度に向けて準備をする時期です。心と体、身の回りの準備もして、気持ちよく新学年を迎えたいですね。

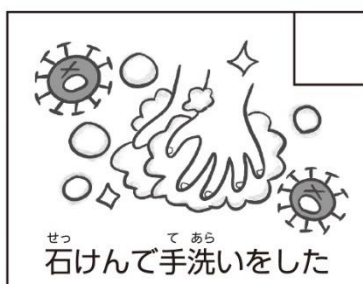


この1年、健康に生活することができましたか?できるまでもう少しだったところは、新年度で「できる」を目指してみましょう!そして、春休みは新たな目標を立てるチャンスです。頑張りたいことを考えてみるのもいいですね。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



保護者の皆様へ

～「大規模災害時における内服薬」の交換時期です～

災害時における内服薬をお預かりしているお子様に、薬の交換についてのお知らせと必要書類を配付しました。記載されている内容を御確認の上、4月8日(始業式)に提出してください。受診の関係で提出が遅れる場合は保健室に御連絡ください。現在、お預かりしている薬は新しい薬をお預かり次第、返却いたします。よろしくお願いいたします。

今年度も、健康管理や感染予防など保健室の活動への御理解・御協力、ありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

はる
春休みのうちに
やっておこう



春 自分の体に 耳を傾けて

はる す
春は過ごしやすいというイメージ
がありますが、意外と体調を崩し
やすい季節です。

かん だん さ おお
寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、
体が疲れやすくなる

しん かく しんきゅう せい かつ へん かつ
進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したり
ストレスを感じる場面が多くなる

からだ き のう
体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

さい きん なん ちょう し わる つか
最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる
人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。
あ す けんこう まいにち つか さい せつ
明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ✓ まいにち おな じ かん お
毎日同じ時間に起きる
- ✓ さんしよく せい かつ ととの
三食バランスよく食べる
- ✓ てき ど うん どう
適度に運動する
- ✓ すいみん
睡眠をしっかりとる

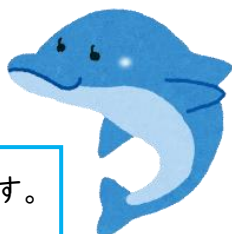
しょうかい かるたを紹介します！

こうとうぶ せいと みな じゅぎょう さくせい
高等部の生徒の皆さんが授業でかるたを作成しました！健康や体に関する作品もいく
つかありました。かるたはちゅうがくぶ きふ
中学部に寄付しているそうです。

せいと さくひん はいふよう けいさい
※生徒の作品は配付用のほけんだよりに掲載しています。



イルカはかため ねむ
片目ずつ眠るそうです。
ぜひ調べてみてください！



うんどう
さんぽは、運動にもなります。
はるさが
春探しのさんぽもいいですね。

