



ほけんだより

令和5年8月31日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

新学期に入り、元気よく登校してくれる姿が見られています。その分、ご家庭では頑張った分疲れているなど感じることも多いのではないのでしょうか。夏休みは、生活のリズムが少し異なっていたので、少しずつ、それぞれのペースで生活リズムを戻して行ってほしいです。さて、2学期は、学期のなかでも1番長い学期になりますね。その分、楽しい行事や運動会など、心をわくわくさせるイベントがたくさんあります。私たちも心身の健康面で2学期もお手伝いさせていただきます。気軽に相談しやすい保健室を心掛けておりますので、心とからだの健康のため、2学期もよろしく願いいたします。

ホルムアルデヒド・トルエン（化学物質）の検査を実施しました

校内の環境は基準値内でした！

事後になってしまいましたが、今年度、小5・6年生・中学部対象のプールでは、学校薬剤師さんが丁寧に点検をしてくれて異常なしでした。プール清掃で中学部3年生のみなさんがきれいにしてくれたおかげですね。

さすが！最高学年です。感謝です♪



なぜ検査するの？

「化学物質過敏症」でごくわずかな化学物質でも接触することで、目がチカチカする、喉が痛い、めまいや吐き気、頭痛、不眠、倦怠感などが起きる疾患や「シックハウス症候群」などで、学校生活が安心して遅れなくなる可能性があるからです。

～学校で気をつけなければならない
化学物質が発生しやすいもの紹介～



カーテン



照明器具



床用ワックス



机・イス



壁紙・天井

学校以外でも、日常生活のなかで、化学物質や強い香りの影響で、体調を崩してしまうことが誰でもあります。「ほけんだより5月号」にも、詳しく紹介されているので、ホームページでもご覧ください。



QRコード

別紙で、「知っていますか？香りのエチケット」の資料を配付しました。ご家族で話し合う機会にしてもらえると幸いです！



てあて こころの手当をしてあげよう!



みなさんは、血がでたらどうしますか?

傷をきれいに洗ったり、ばんそうこうをはったり、手当をしますね。

では、こころが疲れたり、痛いときはどうしますか?

からだと同じように、手当が必要です。

また、自分だけでなく、家族や友達の心も疲れていたら、そっと手当してあげてくださいね!

はなし 話をきいてもらう



自分の気持ちを話す
自分では見えない
気持ちが見え、心や
頭が整理されるよ♡

うご からだを動かす



心とからだをリラ
ックスさせる魔法
です♡
「すっきりした」と
感じるくらいがお
すすめです!

しんこきゅう 深呼吸する



不安やドキドキが
強くなると、呼吸が
浅くなります!
ゆっくり「いーち・に
ー・さーん」と教え
て深呼吸だ♡

お風呂に入ろう

ゆっくりと

お風呂に

入ったら、コチコチ

筋肉もほぐれて

こころも

ほぐれるよ♡



きもか 気持ちを書く

悩みを文字で書く
と、今まで考えら
れなかった、
新しい自分に
会えるかも♡



じぶんにあった てあてを見つけよう



ほかにも、1人の時間をつ
くる、大声で歌うなど、心の
手当はいっぱい。

「これが正解」というのは
ないので、自分にあった
手当を探す旅に出よう♡

クイズの階段を
のぼってみよう!
1~3から選んで答えよう!
正解は1つとはかぎりません。



いちだんめ

「こころの疲れ」かもしれないサインはど
れでしょうか?

1. 怒りっぽい
2. なかなか起きられない・寝られない
3. 落ち着きがなくなる

にだんめ

リラックスするのによくない飲
み物はどれでしょうか?

1. ジャスミンティー



2. コーヒー



3. ホットミルク



さんだんめ

こころが疲れない方法は?

1. 生活リズムを整えて体の健康を保つ。
2. 物事を良い方に考える。
3. そのままの自分でOKと思う。

クイズこたえ



QRコード

