

# ほけんだより 5月

2015年5月号  
八千代特別支援学校

新年度が始まり1ヵ月が過ぎようとしています。新しい環境には慣れましたか？緊張が解けたことで、疲れを感じやすくなるのもこのころです。睡眠、食事、休養をはじめとする「生活リズム」には十分気をつけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

## きそく正しい生活はなぜ大切なの？

どうして、きそく正しい生活が大切なのか、知っていますか？ きそく正しい生活とは、毎日、だいたい決まった時間にごはんを食べたり、寝たり、起きたり、トイレに行ったりなど、生活のリズムが整っている生活です。きそく正しい生活をする、体やこころが元気になる、思いきり遊んだり勉強したりすることができます。



だから、いつも明るくがんばれるように、きそく正しい生活を送ることが大切なのです。

こんなこと、できているかな？ できているものにチェックをつけてね

- 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- 朝ごはんをきちんと食べる
- おやつは決まった時間に食べて、食べすぎない
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする（ゲームは時間を決めて、ダラダラしない）



## 5月の保健行事



5月も健康診断が続きます。予定を確認し、きちんと受けられるようにしましょう。

日	曜	項目	対象
1日	金	視力検査	小学部
8日	金	尿検査（1次・2次）	未提出者・有所見者
12日	火	内科検診・行事前健診	小4～小6・中学部
19日	火	尿検査（2次）	有所見者
21日	木	歯科検診	小6・中3・高等部
28日	木	耳鼻科検診	児童生徒
29日	金	尿検査（2次）	有所見者

