

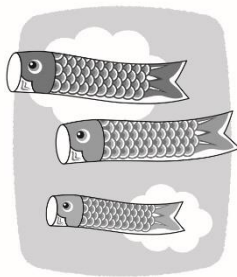
5月のほけんだより

保学内発2号

令和4年5月6日

大阪府立八尾支援学校

みどりのさわやかな季節になりました。新学期が始まって、もう1ヶ月が過ぎました。新しい先生や新しい教室には、慣れましたか？



5月は、連休のため休みの日が続く、気持ちがゆるみがちになります。気持ちがゆるむと、いつもは大丈夫なことでも、ケガをしてしまう場合があります。

5月は日差しが強いので、屋外に遊びに出るときは、ボウシをきちんとかぶって紫外線対策をしましょう。



＊学校医の先生方の紹介＊～健康診断や健康相談を担当して下さいます～

ないか 内科	きしま ひでき 貴島 秀樹 先生	きしまびょういんほんいん 貴島病院本院	TEL 072-941-1499
しか 歯科	みやけ ひでかず 三宅 秀和 先生	みやけしか 三宅歯科	TEL 072-999-2048
がなか 眼科	いわがき あつし 岩垣 厚志 先生	いわがきがなか 岩垣眼科	TEL 072-922-1036
じびか 耳鼻科	たなべ ひでのり 田邊 英徳 先生	たなべじびいんこうか 田辺耳鼻咽喉科	TEL 072-998-8741
せいしんか 精神科	かしい ようへい 柏井 洋平 先生	やお 八尾こころのホスピタル	TEL 072-949-5181
やくざいし 薬剤師	なごお しんすけ 永尾 信輔 先生	なごお だいわばしやつきやく 大和橋薬局	TEL 072-983-6802

＊こころの健康相談について＊

学校医（精神科）による『こころの健康相談』を毎月第3水曜日に実施しています。

① 13:30～14:00、② 14:00～14:30の、1回30分間です。



お子さまのことで、不安・悩み・お困りのことがある時にご活用ください。
対象は児童・生徒・保護者です。ご希望の方は、担任または保健室までご連絡ください。





◎ケガなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ

手や足のツメは切っておく

汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

真夏の暑いときにはムリをしない

じゅんぴ運動をしっかりとこなそう

「足の健康」をまもる靴について

運動会の練習が始まると、普段より外靴を使う機会が多くなります。お気に入りの靴をいつも使っていて、「新しい靴にしたくない!」と思うでしょうが、靴の様子を確認してみてくださいはどうか?

●小さすぎると……
 クツの中で、足の指や甲がこすれて足を痛めてしまいます。クツが小さいと指が押さえられてしまい、走ったりジャンプができなくてあぶないです。



●大きすぎると……
 クツの中で足がずれて動いてしまい、かかとがぬげてうまく歩けません。走ったときに、クツだけ飛んでいきバランスを崩してこけてしまうこともあります。



準備運動

どうしてするの?

その1 ケガを防ぐ
 筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする
 その日の自分の体調を確認できます。しんどいなど感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をやる
 少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれません。

……

「めんどくさいなあ」と思わず、運動ががんばる前にはしっかり行いましょう

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか?
 親身に聞いてくれる人がきついたり、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!