



医王特別支援学校
保健室
2026年5月

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？

5月は今まで新しい環境で頑張ってきた分の疲れが出て、体調を崩すことがあります。体調を整えるには好きなことを集中してやってみたり、気分転換をするなど、自分に合った方法を見つけることが大切です。疲れたなど感じたときは、無理せずゆっくり休んで、自分のペースで過ごして下さいね。



— 5月の健康診断日程 —

- 12日（火）身長・体重測定、視力・聴力検査（小・中・高）
- 14日（木）眼科検診（全員） 20日（水）視力・聴力検査（病棟訪問(1病棟)）
- 21日（木）視力・聴力検査（病棟訪問（7病棟））

そろそろ熱中症対策を！

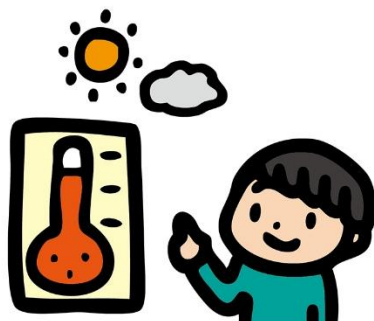
季節が変わっていくよ！！

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



こまめな水分補給



天気や気温をチェック



外出するときは
ぼうしをかぶろう



服装を気温に合わせよう