

ほけんだより7月

令和7年7月

愛知県立一宮特別支援学校

保健室

いよいよ夏本番です。みなさんが楽しみにしている夏休みも近づいてきています。夏休みは生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい生活リズムを意識して、楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏休みだし、好きなだけ寝ていてもいいよね？



起床時間は平日と同じ時間がおすすめ！
朝日を浴びて体内時計を整えよう！

夏休みだし、好きなだけ起きていてもいいよね？



成長期の睡眠時間は大切！
平日と同じ時間に寝るようにしよう！

勉強はあとでやればいっしょね？



勉強は一気にやっても身につかないよ！
自分でルールを決めて、コツコツやっさいこう！

涼しい室内にいてもいいよね？



成長期には日々の適度な運動が欠かせません！
熱中症に気を付けながら、毎日体を動かそう！

6月は、整形外科検診を行いました。学校医の先生のお話を紹介します。今後の健康的な生活にぜひ役立ててください。

★猫背について

猫背や肩こりを予防するストレッチを紹介します。このストレッチは、椅子に座って行います。

- ① 両肩に手を置き、両肘を胸の前で合わせるようなイメージで5秒間背中を丸める(肩甲骨を開く)。
- ② 丸めた背中を元に戻し、胸を張るようにして(肩甲骨を寄せて)力を入れる。
→2回くり返す。



- ③ 肩に手を置いたまま、体の横のあばらを伸ばすイメージで体を左右に倒す。
→2回くり返す。



- ④ 体をねじり、肘を前後に動かす運動を左右行う。
→2回くり返す。



痛みがある場合は、無理をせず受診してみましょう。



夏休みのうちに



治療を済ませよう

今年度の健康診断が終わりました。

健康診断では、バランスよく成長しているか、学校生活を送るうえで問題はないか、体に異常や病気はないか、などを調べました。

健康診断の結果は、今のみなさんの体の様子を伝える大切な情報です。治す必要があるかもしれないときは、早めに
お医者さんに相談してみましょう。