ほけんだより

5月

令和５年　５月　愛知県立小牧特別支援学校　保健室

５月になりました。新しいクラスには慣れましたか？先生の名前は覚えましたか？新しい環境でがんばっていた緊張がほぐれ、そろそろ疲れを感じる頃です。毎日の疲れをしっかりととるためにも、睡眠の時間が大切です。そこで、今回のほけんだよりでは、ぐっすり眠るためのポイントを紹介します。今月末には運動会週間もあるので、最高のパフォーマンスを発揮できるよう良質な睡眠をとり、規則正しい生活を送って、元気いっぱいに過ごしましょう。

ぐっすり眠るためのポイント

自分ができていることは☑してみよう！

□８～９時間は寝る。

□たくさん体を動かす。

□寝る２～３時間前までにお風呂に入る。

□肩まで湯舟につかる。

□寝る１時間前にはゲームやテレビ、スマートフォンなどのブルーライト機器を使うのをやめる。

□部屋を暗くする。

□好きな香りのもの（香水など）でリラックス効果を上げる。

どれだけ☑がつきましたか？毎日、全部つけられるようになれば睡眠のプロです！

今日からみんなで睡眠のプロを目指しましょう！

5月の保健行事予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 心電図・X線予備日	2	3 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日)	6	7
8	9	10	11 眼科検診 (全員)	12	13	14
15	16 尿検査予備日	17 内科検診(小1・高1・未受診) 宿泊事前検診 (中2)	18 医療的ケア 指導医訪問 (医療療育総合センターの山田Drが来校)	19	20	21
22	23 運動会週間 →	24	25	26	27	28
29	30 (運動会予備日)	31 耳鼻科検診 (小学部・高等部)				