

のびのび

令和7年度 5月号
香川東部支援学校



つかでじき 疲れが出やすい時期です

新学期が始まって約1か月がたちました！心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。



身だしなみ せいけつ チェック!

□きれいな「はだ着」をつけていますか？



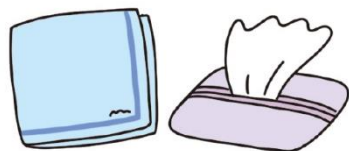
□前がみがのびて目にかかっていませんか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



□ハンカチ・ティッシュはもっていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



爪が長いと、衣服に引っかかったり、急に割れたり欠けたりして思わぬ怪我につながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。

毎身体重測定と一緒に身だしなみチェックも行っていますが、2週間に1～2回は爪切りで爪を切りましょう。両掌を自分に向けて、爪の白い部分が見えないのが望ましいです！

【正しい爪の切り方について】

① 爪の真ん中を切る



② 角がとがっていると危険なので、カーブにそってカットする



爪の白い部分が1mmぐらい残るように切りましょう。

指先の皮膚が見えるのは深爪です。深爪の

状態は指先が守られず力が入りません。

ゆ ぶね

湯船にたかると いいことがたたくさん!

けつえき
血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

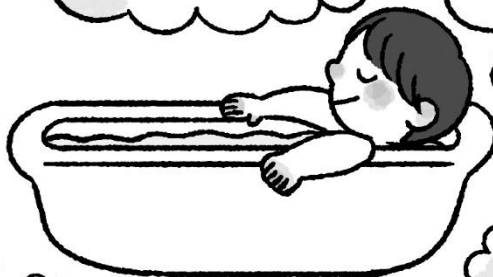
きんにく かんせつ
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい かっぱつ
副交感神経が活発になり、
リラックスできる

ねむ
眠りやすくなる

つか
疲れがとれる



まいにち ふ ろ はい
毎日お風呂に入っていますか? 私たちは知らない間にたくさん汗をかいています。また、目には見えない
よご からだ
汚れが体についています。汚れをそのままにしておくと、汗疹などの皮膚トラブルにつながります。毎日お風呂
はい
に入ることで体を清潔にしたり、その日の疲れをとったりすることができます!



あし あら
~足もしっかり洗ってください~

あし にち 200 mlの汗をかいています。足の指と爪まわりは、泡立てた石けんで包み込む
て つか
ように手を使って洗いましょう。また、上履きは毎週洗いましょう。



なつ ちか 夏が近づいてきています

がついつか りっか なまえ とお なつ かん はじ い み がつ はる いんしやう
5月5日は立夏。この名前の通り、夏を感じ始めるころという意味です。5月は『春』という印象がありま
すが、夏がだんだんと近づいてきています。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないの
ではないでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に要注意です!!こまめに水分をとり、熱中症
よぼう ところ
予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。

★はや ねっちゅうしやうよぼう 早めの熱中症予防★

- きおん しつど たか のど かわ まえ すいぶんほきゆう
・気温、湿度が高いときは、喉が渇く前に水分補給を!
- がいしゆつ ぼうし ひがさ しがいせん さ
・外出するときは帽子や日傘で紫外線を避けましょう
- ふくそう つうきせい ふく あせ ぎ が
・服装は通気性のよい服にし、汗をかいたらタオルで拭いて着替えましょう



うんどうかい れんしゅう

運動会の練習をしています



ねっちゅうしやうよぼう すいとあ あせふ も
熱中症予防のため、水筒と汗拭きタオルを持てきましょう。また、運動会練習期間中
は、体をたくさん動かす日が続きます。まだ暑さに慣れておらず体力が奪われるこの期間
に睡眠不足になると、体調不良はもちろん、怪我の原因になります。必ず十分な睡眠を
と 朝ごはんを食べて学校に来てください。