



とくしまけんりつつけだ しえんがっこう へいせい ねん がつはつこう  
徳島県立池田支援学校 平成30年3月発行

今年度ももう少しで終わりです。小学部6年生のみなさん、中学部高等部3年生のみなさん卒業おめでとうございます。一緒に過ごしてきた仲間や先生と離れるのは心細いかもしれませんが、きっと新しい出会いがあります。春休みには体調を整えて、期待と希望に満ちた新しい4月を迎えてほしいと思います！

卒業するみなさんへ保健室からの  
メッセージ



自分なんかどうせ…って  
思わないように

ず～っとはるか昔からつなげて  
くれた自分のたいせつな命。  
自分の応援団はまず自分、  
そして、  
見守ってくれているたくさんの  
人たち。



『食べる 寝る 動く』が  
キホンです

おちこんでしまう日、  
悩み事が消えない日、  
ありますね。  
そんなときはこのことだけ  
考えてみよう。  
体が少しでも元気になれば  
心もちゃんとしてくる。

ありがとうのプレゼント

ありがとうございます。すてきな言葉で  
す。心がぽっとあったかくなります。  
きょうはだれにありがとうを言おうかな？



あなたらしいのがいちばん♪

## 自分のからだを知ろう！

体の不調に気づくことができるのは、自分だけです。病院に行かなくても予防できることもたくさんあります。病院へ行くことになっても、早いほど治りも早いものです。

### ウンチで 毎日健康診断

ウンチで自分の体調をチェックできます。ウンチをしたらじっくり見よう。

	よい	わるい
色	黄土色から茶色。	黒っぽい。肉類の取りすぎや便秘かも？
形	直径約2cm、長さ10～15cmでバナナ型。	コロコロしている。
かたさ	気持ちよく出て紙につかない。	カチカチ、ゆるゆるどちらもよくない。
重さ	便器の中で水に沈む。	水に浮く。
量	小さなバナナくらい。	少なくてもおなかが痛い。
におい	あまりにおわない。	腸にたまっていたのでくさい。

### 自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんてものもあります。だけど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？ 例えば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…。大変です！



痛みはからだの危険信号。このサインをちゃんと受け止めてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

## 1年間がんばりました！



みなさんの1年の成長は驚くほどです。できるようになったことばかりではなく、うまくいかなかったことやつらかったこともあったと思います。でも乗り越えた1年はみなさんの心を強くそして優しく成長させています。自分をいっぱいほめてあげましょう！

☆がんばったと思うことはなんですか？



