

ほけんだより5月

吾妻特別支援学校 保健室
R7.4.30

優しく暖かな風が吹き、若葉の美しい季節となりました。この季節は、気温の変化も激しく、新しい環境の中で、心と体に疲れが出る頃です。心と体をリフレッシュする時間を大切にしてください。




今月の保健目標

自分の体のことを知ろう

健康診断の目的

- ① 体の成長の様子を確認する
- ② 学校生活を送る上で健康面での問題や病気がないか調べる
- ③ 自分の体に関心を持つ

5月の予定

<p>内科検診 (運動器検診・結核検診)</p> 	<p>5月8日(木) 高等部 13:30~ 小 中学部 13:30~</p>	<p>○学校医 岡田先生(しまだ医院) ○皮膚、心臓や肺の音、背骨や胸の骨格に異常はないか調べます。 ○検診時の服装は半袖・短パンです。 ○運動器検診(全学部)・結核検診(小 中学部)の問診票は回収済みです。</p>
<p>尿検査</p> 	<p>5月13日(火) 全員 5月14日(水) 未提出者 登校後、すぐに提出</p>	<p>○5月12日(月)に検査用品を配付します。 ○当日の朝自宅で起床後すぐに尿をとり、登校後すぐに提出してください。 ○詳細は12日配付の「ほけんだより～尿検査について～」を確認してください。</p>
<p>眼科検診</p> 	<p>小 中学部 5月21日(水) 13:30~ 高等部 5月28日(水) 13:30~</p>	<p>○学校医 三村先生(けんもち医院) ○目や目の周りに異常がないか調べます。 ○めがねを持っている人は持ってきてください。 ○前髪が長い人はピンで留めます。</p>

健康診断結果は適宜お知らせします

健康診断の結果については、各検診が終わりましたら「健康カード」にて家庭にお知らせします。学校での検診はスクリーニングで確定診断ではありません。実際に異常があるのか、またその原因や治療法を知るためには医療機関での診察・検査が必要です。よりくわしい検査が必要な場合や医療機関での受診が必要な場合は、その都度「受診のすすめ」

をお渡ししていますので速やかに医療機関を受診し、その結果「受診報告書」を提出してください。



かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意！

朝晩は比較的涼しいですが、天気の良い日の日中は、日差しも強く、汗ばむ季節になってきました。ここ数日は日中は暑い日があったり、雨が降ると寒い日もあります。上着をうまく活用するなど衣服で調節しましょう。体がまだ暑さに慣れないため、「熱中症」に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。水筒（中身は水やお茶、汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）、汗を拭くためのタオル、着替え等の準備もしましょう。



ぬき ぬき
脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおん ちようせつ
体感温度を調節しましょう



きおん たか
気温が高いときは
まへ すいぶん ほきゆう
のどがかわく前に水分補給を



がいしゆつ
外出するときは帽子や日傘で
しがいせん
紫外線をさけましょう

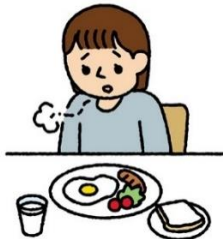
がつ つか 4月の疲れをリフレッシュ！

新年度がはじまって約1ヶ月。新入生は新しい学校に新しい友達、新しい先生、在校生は学年が1つ上がり、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか？しかし、その一方で緊張が解けたことで心身の疲れが出る頃です。

みのが ストレスのサイン見逃さないで！



あさ お
朝、起きられない



しょくよく
食欲がない



イライラする



やる気がでない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

こころ からだ やす 心と体を休ませるポイント



ねむ
ぐっすり眠る



からだ うご
体を動かす



す
好きなことをして
のんびり過ごす

リラックス方法は人それぞれです。自分の好きなことをしたり、好きなものを食べるなど自分に合った方法を見つけたいと思います。