

# だより 5月 ほけん

令和6年5月1日  
大垣特別支援学校  
発行：保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学級には慣れたでしょうか。新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



## ☆5月の保健目標☆

自分の発育や健康状態を知ろう



### 健康診断の結果から

### 生活をふり返ろう

#### 歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



#### 身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

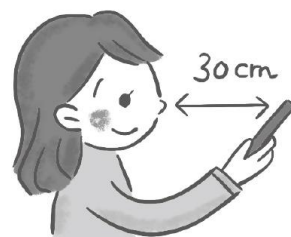
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



#### 視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



### ○保健室よりお願い○

所見のあったお子様には「健康診断結果のお知らせ」を配付します。早めの受診をお願いします。受診された際は、＜受診結果＞に記入し、学校へ提出をお願いします。

# 5月の保健行事

## 健康診断 続きます

項目	日にち	対象学年	内容・注意
発育測定			<ul style="list-style-type: none"> <li>体重を測ります。</li> </ul>
視力検査	クラスごとに日にちを設定します。	全校児童生徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>見え方が学習に支障がないかを調べます。</li> <li>※メガネやコンタクトレンズを使用している人は、当日忘れずに持ってきてください。</li> </ul>
眼科検診	5月1日(水)	中学部Ⅱ・高等部Ⅱ 小学部	<ul style="list-style-type: none"> <li>目に異常がないかを調べます。</li> <li>前髪が目にかからないようにしましょう。</li> </ul>
内科検診	5月14日(火)	中学部Ⅱ・小学部 未受診者	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養状態・背骨・胸郭・皮膚・心音などの異常がないかを調べます。</li> <li>同時に、結核検診・運動器検診を行います。</li> </ul>
尿検査	5月17日(金)	未提出者 2次検査対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>まだ提出できていない人は提出しましょう。</li> </ul>
歯科検診	5月17日(金)	全校児童生徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどを調べます。</li> </ul>
心電図検査	5月20日(月)	小学部1・4年 中学部1年 高等部1年	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓の働きに異常がないかを調べます。</li> </ul>

### この日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

5月5日は立夏。この名前のとおり、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ね。急に暑くなることもあります。この時期はまだ暑さに慣れていないので熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとるなど、熱中症予防を心がけましょう。