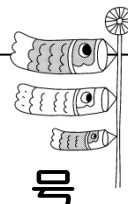


健やか

5月号

ほげんだより



令和6年5月1日
東京都立羽村特別支援学校長
井上 一仁
養護教諭 大山 めぐみ

新学期が始まって1か月がたちました。みなさん新しい学校生活に慣れてきたころだと思います。生活の中で新しいこと、変わることの多いこの時期は、こころも体も疲れやすく体調をくずしやすい時期です。睡眠・食事・休養をしっかりととり、体調を整えましょう。

5月の保健行事



| 日にち | 学部・学年 | 内容 | 時間 | 備考 |
|--------|---------------------|------------------------|------------------------|------------|
| 2日(木) | 高3 | 歯科検診 | 9:00~ | |
| 7日(火) | 高3 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 8日(水) | 全学年 | 眼科検診 | 9:00~ | |
| 9日(木) | 2次検査対象者 1次検査未提出者 | 尿検査2次 (提出1日目) | <u>10:00までに提出</u> | 尿検体 |
| 10日(金) | 2次検査対象者 1次検査未提出者 | 尿検査2次 (提出2日目) | <u>10:00までに提出</u> | 尿検体 |
| 13日(月) | 高2 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 14日(火) | 小学部 | 内科検診 | 13:00~ | |
| 15日(水) | 高2 希望者 | 歯科検診 療育相談 | 9:00~ <u>15:00~</u> | |
| 16日(木) | 高1 4月18日 欠席者 | 歯科検診 耳鼻科検診 (予備日) | 9:00~ 13:30~ | |
| 17日(金) | 中学部 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 20日(月) | 高1 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 22日(水) | 小5・6 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 23日(木) | 小3・4 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 24日(金) | 小1・2 | 視力検査 | 午前 | メガネがある人は持参 |
| 29日(水) | 中学部 5月8日 欠席者 | 歯科検診 眼科検診 (予備日) | 9:00~ 13:00~ | |
| 30日(木) | 1次・2次未提出者 と2次対象者 | 尿検査最終日 | <u>10:00までに提出</u> | 尿検体 |
| 31日(金) | 中学部 | 内科検診 | 13:00~ | |

◇療育相談のお知らせ◇

今年度も精神科校医の三ツ汐 Dr. による相談を行います。お子様のことについて相談したいことがありましたら、担任を通して保健室までご連絡ください。

尿検査について

1次検査の結果、2次検査対象となった方には新しい容器を配布します。提出日は、5月9日(木)、10日(金)です。1次検査に提出できなかった方もこの日に提出してください。容器、しぼれるシート等が必要な方はお知らせください。

健康診断の結果について

4月から健康診断を実施し、所見のあった場合は、「〇〇 検診のお知らせ」を配布しております。6月には水泳指導が始まりますので、早めに医療機関へ受診をしてください。

なお、学校での健康診断は“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるため、受診しても異常なしとなることがあります。

御理解・御協力をよろしくお願いいたします。

5月の保健目標

健康診断を上手に受けよう

健康診断で調べること

カラダの成長のようす

病気や具合の悪いところがないか



健康診断を受ける前のやくそく



前の日はお風呂に入って清潔にしておく



睡眠をしっかりとして体調を整えておく



メガネやコンタクトをしている人は忘れずに持ってくる



髪の毛が目や耳にかからないようにまとめる

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう