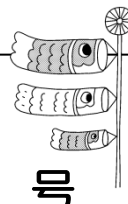


健やか

5月号

ほげんだより



令和4年5月2日
東京都立羽村特別支援学校長
外山 裕介
養護教諭 内村はなよ（担当）

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えます。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
6日(金)	全学年	眼科検診	9:00~	
9日(月)	中3	視力検査	午前	メガネがある人は持参
10日(火)	高1	視力検査	午前	メガネがある人は持参
11日(水)	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
	高3	歯科検診	9:00~	
12日(木)	4月18日 欠席者	心臓・胸部レントゲン検査 (予備日)	13:00~	
	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
	高3	聴力検査	午前	
13日(金)	高2	歯科検診	9:00~	
16日(月)	中1・2	視力検査	午前	メガネがある人は持参
17日(火)	小学部	内科検診	13:00~	
18日(水)	高1	歯科検診	9:00~	
	<u>希望者</u>	<u>療育相談</u>	<u>15:00~</u>	
19日(木)	中学部	歯科検診	9:00~	
24日(火)	中学部	内科検診	13:00~	
25日(水)	小4・5・6	歯科検診	9:00~	
26日(木)	小1・2・3	歯科健診	9:00~	
27日(金)	小5・6	視力検査	午前	メガネがある人は持参
31日(火)	小3・4	視力検査	午前	メガネがある人は持参
	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
	高2	視力検査	午後	メガネがある人は持参 ⇒当初の予定から変更

※5月2日(月)に予定されていた「高2視力検査」は都合により5月31日へ変更となりました。

※5月20日(金)に予定されていた「眼科検診予備日」は医師の都合により6月9日へ変更となりました。

※昨今の情勢により、保健行事の日程が変更になる場合もあります。ご了承いただきますようお願いいたします。

尿検査について



2次検査対象者には新しい容器を配布します。

提出日は、5月11日(水)、12日(木)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。



保護者の方へ 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。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

◇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。

5月の保健目標 健康診断を上手に受けよう

健康診断を受ける前の やくそく



前まえの日はお風呂に入って清潔せいせつにしておく



睡眠すいみんをしっかりとして体調たいこうを整ととのえておく



メガネやコンタクトコンタクをいしている人は忘れずわすれずに持もってくる



髪かみの毛けが目や耳みみにかからないようにまとめる

測定そくていや検診けんしん・検査けんさのじゃまにならない髪型かみがたに!



暑さに体がまだ慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期でもあります。マスクをしているとのどが渴いていることに気が付きにくいこともあるので、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

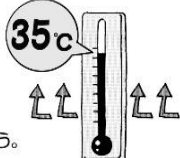
のどがかわく前に! 運動前後の体重変化を補給用の目安に。



くれぐれも熱中症に注意!

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意!



☆汗ばむ季節です☆

身の回りの清潔に気をつけて、気持ちよく過ごしましょう。

