

ほけんだより 5月

令和元年5月9日
古川支援学校
保健室発行

新学期が始まって約一ヶ月がたちますね。そして、10連休明けでの久しぶりの学校生活。慣れるまでには心や体に不調が出てくるかと思います。疲れているときは風邪などの感染症にもかかりやすいです。4月・5月の保健目標にあるように「手を洗ったらハンカチでふこう」を心がけて元気に過ごしましょう！

疲れのサインにはこのようなものがあります！

落ち込みやすくなったり、
好きなことも楽しめない



眠れない、
食欲がない



イライラする



集中できない

頭が痛い



5月25日は運動会！！

運動会の前の練習も始まります！

体を動かすことも増えます。

のどが渇く前にこまめに水分

をとりましょう。



疲れているのに無理をすると

ケガにもつながります。

体調が悪い時には、先生たち

に教えてくださいね。

**急に暑くなった日は
要注意**

**熱中症が
出始める時期です**

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

● 健康診断の予定 ●

月 日	項 目	対象者
9日（木）	視力検査	小学部1・2・3年
10日（金）	循環器検診	小1・4・中1・高1年 昨年度未検査者
14日（火）	内科検診	高等部
17日（金）	結核検診	高等部1年
	眼科検診	前回未検診者 ※今年度最終実施日
29日（水）	歯科検診	中学部
30日（木）	聴力検査	高等部3年



保護者の方へ



4月から健康診断が行われています。事前の準備や提出物など、ご協力いただきありがとうございます。健診終了後は、再検査や治療が必要なお子さんには順次お知らせいたします。お知らせをご覧いただき、早めに受診されることをお勧めいたします。

なお、受診が終わりましたら、『受診報告書』を保健室に提出してください。

また、4月末には感染胃腸炎に関する警報が発令されています。嘔吐や下痢、腹痛など気になる症状がありましたら、早めに医療機関を受診することをお勧めいたします。