

ほけん 保健だより



宮城県立古川支援学校
保健室
令和5年5月1日

新学期が始まり、1か月以上が経ちましたね。4月に頑張った疲れが出る頃です。疲れている体はもちろん、心にもエネルギーが必要です。美味しい物を食べたり、たくさん睡眠をとったり、お風呂にゆっくりついたり、リフレッシュできる方法をさがしてみてくださいね。

まだまだ続きます
健康診断



健康診断の日程

○尿検査再回収日④、⑤に関しては現在調整中です。

日	小学部		中学部		高等部	
	行事・時間	対象学年	行事・時間	対象学年	行事・時間	対象学年
1日	視力検査 9:45～	1・2・3年生				
2日					聴力検査 9:30～	3年生
8日					聴力検査 9:30～	1年生
9日	循環器検診 9:30～	1・4年生	循環器検診 9:30～	1年生	循環器検診 9:30～	1年生
10日	聴力検査 9:45～	5年生				
11日	聴力検査 9:45～	1・2年生				
12日	尿回収日③ (前回未提出者・二次検査者対象)					
17日	聴力検査 9:45～	3年生				
19日	耳鼻科検診 9:40～	1・5年生	耳鼻科検診 9:40～	1年生	耳鼻科検診 9:40～	1・3年生
23日	歯科検診 9:30～ (ハブラシ持参)	5・6年生	歯科検診 9:30～ (ハブラシ持参)	全学年		
30日					結核検診 (X線) 9:45～	1年生

保護者の皆様へ

4月より定期健康診断を実施しております。事前準備等多くのご協力、誠にありがとうございます。終了した項目ごとに結果をお渡ししております。受診や治療のお知らせが届いた際には早めの受診をおすすめいたします。受診後は、お手数ですが担任まで「受診報告書」のご提出をよろしくお願いいたします。

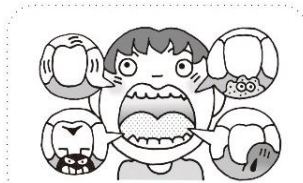
歯科検診のときは
ハミラシの持参を
お願いします。



たいせつ は くち 大切な歯やお口のおはなし

☆学校の歯科健診で分かること☆

- あごの状態
- かみ合わせ
- むし歯がないかどうか



- 歯垢がついていないか
 - 歯ぐきの状態
- など



学校歯科医の先生より、歯科受診について「歯科医院でも感染症予防をきちんと行っているのでご安心ください。」とのお話がありました。受診のお知らせが届いた際も、ぜひ安心して受診していただけたらと思います。

五月病 になっていませんか？



これまでと異なる環境になったことで、体と心に疲れがたまり、体調を崩したり心の活気が低下したりといった症状が起きます。大好きな食べ物を食べたり、お外で体を動かしたり、ゆっくり休んだり、リフレッシュしましょう！

熱中症

が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。