

ほけんだより 5月



宮城県立古川支援学校
保健室
令和6年4月26日

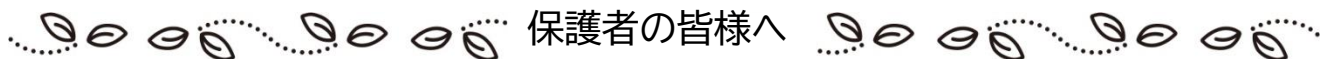
5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をすることで気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため熱中症に要注意です！運動するときは、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

健康診断の日程

健康診断 **まだまだ** 続きます

○尿検査再回収日④、⑤に関しては現在調整中です。

	小学部		中学部		高等部	
日	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
7日					聴力検査 9:30～	1年生
8日					歯科検診 9:30～ (歯ブラシ持参)	全学年
9日	尿検査回収日③(前回未提出者・二次検査対象者)					
14日	聴力検査 9:45～	1・2年生				
15日	聴力検査 9:45～	3・5年生				
20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
21日	歯科検診 9:30～ (歯ブラシ持参)	5・6年生	歯科検診 9:30～ (歯ブラシ持参)	全学年		
27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
28日					結核検診 (X線) 9:45～	1年生



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。

健康診断の結果から

生活もふり返ろう

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。



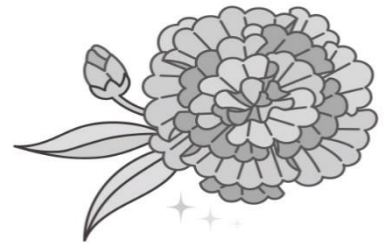
視力検査

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。



健康診断が終わった項目から、結果のプリントをお渡しています。「今は大したことない大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気などにつながってしまうこともあります。もしも、受診勧告書ももらったり、心配なことがあるときは、早目の受診をおすすめします！



こんな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