



とくべつしえんがっこう
くわな特別支援学校

ほけんしつ
保健室

新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れて、体や心に疲れが出てくる頃です。また5月は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。疲れているときは無理をせずゆっくり休んでください。体調が回復したら、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてくださいね。



5月の保健目標:生活のリズムをつくろう

寝る“時間”、起きる“時間”、ごはんを食べる“時間”は決まっていますか？

毎日、決まった時間に行動することが、より良い生活リズムをつくることにつながります。



～ よい睡眠がしっかりとれた人 ～

- ・日中、元気に過ごせる。心も体も元気いっぱい！
- ・脳の疲れがとれて勉強がはかどる。
- ・病気にかかりにくく健康。体の疲れがとれている。



5月の予定



つきひ 月日 (曜日)	こうもく 項目	たいしやう 対象
5月 8日 (水)	がん かけんしん 眼科検診	ぜんがくぶ 全学部
5月 14日 (火)	ない か うんどうき 内科 (運動器) 検診	全学部 1・4 年生
5月 16日 (木)	せんもんい 専門医検診	きぼうしや 希望者
5月 22日 (水)	にようけん さ に じ 尿検査 (二次)	がいとうしや ぜんかいみていしゆつしや 該当者、前回未提出者
5月 23日 (木)	し か 歯科検診	こうとうぶ 高等部

健康診断結果について

健康診断の結果、専門機関の受診が必要な方には、結果をお知らせしますので、早めの受診をお願いします。受診されましたら受診報告書を学校へ提出してください。ご家庭で経過をみていただいている場合は、受診報告書の保護者記入欄にその旨を記入し、提出してください。



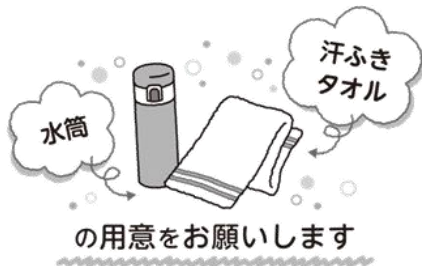
わかること。わからないこと。



健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

熱中症対策について



十分な水分、汗をかいたときのために着替えやタオル、日よけの帽子、通気性のよい服装等を準備していただき、お子さまの登校時に持たせていただきますようお願いします。

また、睡眠不足や朝食を食べないことは熱中症になるリスクが高まる可能性があります。

『早寝・早起き・朝ごはん』を基本に、規則正しい生活を心がけていただきますようお願いします。

☆学校へ持参する水分について

熱中症が心配される場合は、保護者の判断のもとスポーツドリンクを持参することができます。

- 汗をかきにくく、体温調節がうまくできない
- 授業や部活により汗を大量にかくことが予想される など

スポーツドリンクを持参する場合は以下のことにご注意ください

- スポーツドリンクは水筒に入れるか、ペットボトルで持参することができます。
※ 小学部のお子さんは、必ず水筒に入れてください。(ペットボトル不可)
- 持参する水筒やペットボトルは必ず記名をしてください。



《水筒に入れる場合》

水筒がスポーツドリンク等の酸性飲料水に対応しているかご確認ください。
金属製の水筒に酸性飲料を入れると金属が溶け出し、中毒を起こすことがあります。

おぼえておこう！

つめの切り方

かたち

四角く、角が少し丸い

角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。

つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかりたり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。