



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

しんねんと はじ げつ たちました。せいかにつ な 同時に、つかも てはじ るころです。自分の好きなこと、リラックスできることをしたり、すいみん じかん じゅうぶん 十分に たっぷりして、こころ からだ やす 時間を大切にしましょう。

また、これからだんだんと 気温が 上がってきます。いふく の 調整 や こまめな 水分補給 を 心がけましょう。

5月の保健目標 生活のリズムをつくらう

清潔に過ごすためのポイント



① 手洗い・うがい

- ◇ ばい菌を体の中に持ち込まないためには、手洗い・うがいが大切です。
- ◇ 外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後には、手を洗いましょう！

② こまめに汗をふく・流す

- ◇ 汗をかいた時には、きれいなタオルで汗をふきましょう。
- ◇ シャワーで汗や体のよごれを洗い流しましょう。



③ 歯みがき

- ◇ 1日2回以上、歯をみがけると◎
- ◇ みがき残しやすい奥歯・歯のみぞ・歯と歯の間に気をつけて、1本ずつていねいにみがきましょう。



④ 爪を切る

- ◇ 自分・友達を傷つけないために、こまめに爪を切りましょう。
- ◇ 白い部分を少し残して、深爪にならないようにしましょう。



5月の保健行事



健康診断 まだまだ続きます

月日	対象	項目	注意事項
5月7日(木)	高等部	歯科健診	ていねいに歯をみがいておきましょう。
5月8日(金)	二次該当者 前回欠席者	尿検査(二次)	二次該当者は改めてお知らせします。 登校後、すぐに提出してください。
5月28日(木)	小1・4	内科健診	前回(4/23)欠席者も対象です。
	中1・高1		

# ほごしゃかた 保護者の方へ

## 1. 健康診断結果のお知らせについて

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。



## 2. 「知的障がいのある子どものためのストレスマネジメント」について

特定非営利活動法人 日本医療政策機構 (HGPI) こどもの健康プロジェクトより、「家族で学ぶ・家族で実践する知的障がいのある子どものためのストレスマネジメント」の案内が届きました。小冊子と、動画で学べる資料があります。参考になる資料が掲載されていますので、気になる方は、右の二次元コードからご確認ください。



日本医療政策機構 (HGPI) こどもの健康プロジェクト ホームページ

## 3. スポーツドリンクの持参について

熱中症が心配される場合、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。

☆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。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

汗ふきタオルや水筒、帽子などの準備をお願いします



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

