

# ほけんだより がつ 5月

宮城県石巻支援学校 保健室  
平成31年 4月 26日  
裏面もご覧ください。

新緑の若葉が、目にまぶしい季節です。日増しに緑を深めていく木々に、パワーを感じますね。新年度が始まって、およそ1か月が経ちました。子どもたちも、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、心身の疲れが出やすい時期でもあります。

5月は一般的に見ても疲れが出やすい時です。ゴールデンウィークを利用してゆっくり休んでください。



年度初めのお忙しい中、健康診断への御協力ありがとうございます。学校で行われた健康診断の結果は、お子さんを通じてプリントや「健康のあゆみ」でお知らせしていきます。

学校での健康診断は、病気の確定診断ではなく、異常の疑いがあるかどうかという視点で選び出すスクリーニングの目的で行っています。結果によっては、専門医を受診していただきますようお願いいたします。また、専門医を受診した場合だけでなく、家庭で様子を見る場合でも、担任又は、保健室に知らせていただけると幸いです。

よろしくお願いいたします。

## 《5月の健康診断》 \*尿2次検査は日時が決まり次第、個別にお知らせします。

日時	曜日	健康診断名	当該学部・学年	留意事項
5. 7	火	聴力検査	小学部（4～6年）	・耳掃除をして受診するようお願いいたします。 ・検査が難しい場合は、日常生活の様子で判断します。
5. 8	水		小学部（1～3年）	
5. 9	木	視力検査	高等部3年男	・眼鏡を持っている児童生徒は眼鏡を持参してください。 ・コンタクト使用者は、つけたままでかまいません。担任にその旨を伝えてください。 ・検査が難しい場合は、日常生活の様子で判断します。
5. 10	金		高等部2年男	
5. 13	月		高等部1年男	
5. 14	火		高等部女子	
5. 17	金		中学部	
5. 20	月		小学部（4～6年）	
5. 21	火		小学部（1～3年）	
5. 15	水	耳鼻科健診	全学年	・耳掃除をして受診するようお願いいたします。
5. 16	木	眼科検診	全学年	・眼鏡やコンタクトはつけたままでかまいません。
5. 22	水	歯科検診	小・中学部全学年	・朝の歯みがきを念入りにしてください。 ・学校で使っている歯ブラシを持参して受診します。
5. 29	水		高等部全学年	

10日間の長いお休み（ゴールデンウィーク）の間も、生活リズムを崩さないように気をつけて

生活しましょう。（関東の方では、インフルエンザB型が流行しているそうです。）人混みに出か

けた後は、うがい・手洗いを忘れずに！連休明け（5月7日）に元気に会いましょう！

### たの 楽しむお休みだけれど…?

もうすぐ「ゴールデン・ウィーク」ですね。お友達と遊んだり旅行に行ったりなど、いろいろな計画を立てて、楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。その間もみなさんには、

- ①早く寝て早く起きる。
- ②朝ごはんを食べる。
- ③体を動かす。

を心がけてほしいと思います。

今年のゴールデン・ウィークは10連休。お休みの間も元気に過ごしてくださいね。



### あつ 暑いとき / さむい 寒いときのために

少しずつあたたかくなってきました。こうい  
うときは、夏のように暑い日もあります。急  
な暑さで具合が悪くならないようにするため  
に、水分をきちんととるようにしましょう。

また、昼間はあたたかなくても、夕方や  
夜になるとひえてくることがあります。暑さ  
と寒さの差が大きいと、カゼをひきやすく

なります。出かける  
ときは、上着を持っ  
て行き、寒くなった  
ら着られるようにして  
おきたいですね。



## しゅっかり刻もう朝の生活リズム

### 決まった時間に起床する。

出かけるまでに必要な時間は？



### きちんと朝食を食べる。

朝食をめくと  
元気出ないよ！



### 出なくてもトイレに座る。

とりあえず、ふんばってみよう

