

ほけんだより



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和 7年 5月 2日
裏面も御覧ください。

しんねんど はじ やく げつ あたら かんきよう な ころ おも し し
新年度が始まって、約1ヵ月がたちましたね。新しい環境にも慣れてきた頃かと思いますが、知らず知ら
ずのうちに心や体が疲れていることもあります。GWを有効に活用し、心と体をリフレッシュできるといい
ですね。

5月の健康診断予定



うらめん けんしん しようかい けんしんま
裏面に検診について紹介しています。検診前に
確認しましょう。

月	火	水	木	金	土	日
			5/1 ・高3:聴力検査	2 ・小1・4、中1、高1: 循環器検診	3	4
5	6	7 ・高1:聴力検査	8 ・中:聴力検査	9 ・小1・5:聴力検査	10	11
12	13	14 ・高2:聴力検査	15	16	17	18
19	20	21 ・高:内科検診	22 ・高1:胸部X線検査	23 ・高1・2:歯科検診	24 小中 運動会	25
26	27	28 ・小中:内科検診	29	30 ・小:歯科検診	31	

【4月の保健室の様子】～入学して初めての身体測定～



きんちよう
緊張しながらも、
先生の話をしっかり
聞いてチャレンジして
いました。

たいじゆうけい
体重計に乗るときは、
そお一つ。
じょうず
上手にできました!!



おうちのかたへ



健康診断は、お子さんの発達や成長を感じることができたり、日頃気付きにくい体の
変化を発見できたりする大切な機会です。健康診断が終わり次第、学校から結果をお知
らせしますので、必要な場合は、専門医の受診をお願いいたします。

けんしん いしゃ なに 検診でお医者さんは何をみているの？



ない けんしん 【内科検診】

からだ びょうき
体に病気がないか、
けんこう しら
健康かを調べます。



がん けんしん 【眼科検診】

め びょうき しら
目に病気がないかを調
べます。



じ び けんしん 【耳鼻科検診】

みみ はな びょうき
耳・鼻・のどに病気がな
いかを調べます。



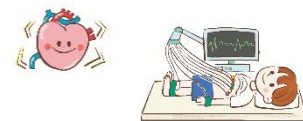
し けんしん 【歯科検診】

くち なか じょうたい けんこう
口の中の状態が健康か
どうかを調べます。



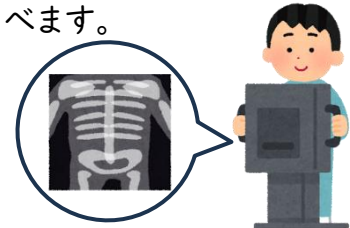
じゅんかんきけんしん 【循環器検診】

(小1・4、中1、高1のみ)
しんぞう うご
心臓がうまく動いている
か、びょうき かのうせい
病気の可能性がな
いかを調べます。



きょうぶエックスせんけんさ 【胸部 X 線検査】

(高1のみ)
はい けんこう しら
肺が健康かどうかを調
べます。



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！

すいぶん ぼ ぎゅう 水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる 睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかん り 体調管理



たいちょう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう