



宮城県立石巻支援学校  
保健室

令和 8年 5月 1日

裏面も御覧ください。



学校 HP からほけんだよりを  
御覧いただけます。

しんねんど はじ やく げつ あたら がっこう あたら きょうしつ あたら ともだち せんせい あたら かんきょう  
新年度が始まって、約1ヵ月がたちました。新しい学校、新しい教室、新しい友達・先生など新しい環境  
がたくさんの4月でした。慣れてきたと思っても、心と体は疲れていることがあります。連休を利用して、  
リフレッシュできるといいですね。

がっこう けんこうしんだん つづ がつ けんしん しょうかい にってい  
学校では健康診断が続きます。ほけんだよりでは、5月にどんな検診があるのか紹介しています。日程と  
あ かくにん  
合わせて確認してみてくださいね。

## が つ ほ け ん ぎ ょ う じ 5 月 の 保 健 行 事



月	火	水	木	金	土	日
				5/1 中：聴力検査	2	3
4	5	6	7 小4～6：聴力検査	8	9	10
11 高1：聴力検査	12 高2：聴力検査	13 中・高3：歯科検診	14 高3：聴力検査 尿二次検査	15 尿二次検査予備日	16	17
18	19 小1～3：聴力検査	20 高：内科検診	21 小・中：内科検診	22 小1・4、中1、高1 ：循環器検診	23	24
25	26	27	28	29	30 小中 運動会	31

## 保護者の方へ

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、日頃気づ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。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 なに 検診って何をするの？

が つ じ っ し けんしん しょうかい  
～5月に実施する検診を紹介します～

### ちやうりよくけんさ 聴力検査

小さい音をきいて  
けんさ  
検査をします。



### ないかけんしん 内科検診

聴診器で胸と心臓の音をきき  
ます。はだ ほね じょうたい  
肌や骨の状態もみます。



### しかけんしん 歯科検診

歯鏡で口の中のすみずみまで  
みます。当日の朝は、しっかりと  
歯をみがいてきましょう。



### じゅんかんきけんしん 循環器検診

心臓の動きなどを検査します。  
きかい おね てあし  
機械を胸と手足に着けます。  
いた  
痛みはありません。



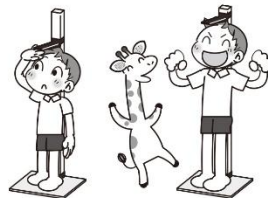
がっ ほけんしつ  
【4月の保健室】

けんこうしんだん はじ  
～健康診断が始まりました～



せすじ の しんたい  
背筋を伸ばして、身体  
そくてい  
測定ができました！

じぶん けっか  
自分の結果をしっかりと  
かくにん  
確認しています。



え つか はじ  
絵カードを使って初めての  
しりよくけん さ ちょうせん  
視力検査に挑戦しました！



はじめよう！

しよ ねつ じゅん か  
**暑熱順化**

つ ゆ あ ころ ねつちゅうしやう ひと  
梅雨が明ける頃から熱中症になる人が  
ふ 増加します。熱中症にならないために、  
あつ からだ な しよなつじゅんか いま  
暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から  
はじめましょう。

そと すこ あせ て  
外で少し汗が出るくらいの  
うん どう  
運動をする



いえ  
家でストレッチなどの  
うん どう  
運動をする



ゆ ぶね  
湯船にゆっくりつかる



つかれたときに  
やってみて！

リフレッシュのアイデア

じ かん  
時間をかけて  
ストレッチ

すいみん じ かん  
睡眠時間を  
おお  
多めにとる

ゆっくりと  
しん こきゅう  
深呼吸をする

ひとりで  
ゆっくりする  
じ かん つく  
時間を作る

お  
スマホを置いて  
さん ぽ  
散歩する

す えい が  
好きな映画や  
ドラマを観る

す ほん  
好きな本を  
いち ど よ  
もう一度読む

etc...

