

ほけんだより5が

群馬県立しらがね特別支援学校
保健室
平成29年5月号

新年度が始まって、早くも1ヶ月が経ちました。
新しいクラスやたくさんの行事、慣れない環境での緊張感から、疲れがたまってきているのではないのでしょうか。ゴールデンウィークの間にリセットして、元気を取り戻しておきたいですね。



つながっているから…

からだ
体のケア

+

こころ
心のリフレッシュ



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった体の症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ちこみ、やる気が出ないといった精神症状が、疲れや睡眠不足など身体的な原因から起こることは、決して珍しくありません。

定期的に食事や睡眠をとって『体をケアする』、そして趣味など楽しむことや気持ちが落ちつくことで『心をリフレッシュする』。この2つを生活の中で上手に取り入れながら毎日を過ごしてほしいと思います。



「まだ早い」と思いきや… 気をつけたい 熱中症

5月5日は、暦の上では立夏。汗ばむ日も多くなってきます。5月頃の急に

暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。

以下の3点に注意して、体調を崩さぬよう気をつけてください。

こまめな休憩と水分補給・外に出る時は帽子をかぶる・風通しの良い涼しい服装

がっ けんこうしんだんよてい
<5月の健康診断予定>

ごきょうりょく ねが
 ~御協力よろしくお願ひいたします~

<p>5月8日(月) みていしゅつしや ・未提出者 かいめ ようせいしや ・1回目の陽性者</p>	<p>尿検査 9:30までに提出 (検尿毎日に回収) じんぞう びようき しら ・腎臓などに病気がないか調べ; ※2日(火)に容器を配付します</p> 
<p>5月8日(月) ~19日(金) ぜんがくねん ・全学年</p>	<p>視力検査 [保健室] ・ものを視る力(視力)がどれくす。</p> 
<p>5月10日(水) ぜんがくねん ・全学年</p>	<p>内科検診 13:30~ [生徒会室] えいようじょうたい ひまん ひん ・栄養状態(肥満、やせ、貧血)について調べます。 しんぞう おと しら 心臓の音について調べます。 しょう ちゅうがくぶ じどうせいと ※小・中学部の児童生徒に、結核健診の問診票を配付します。 まえ ひ よる ふろ はい からだ ※前の日の夜は、お風呂に入って体をきれいにしておいてください。</p> 
<p>5月11日(木) こうねん ・高1年</p>	<p>胸部X線撮影 14:00~ [フリーレントゲン車にて] はい いじよう けつかく かんた ・肺に異常がないか、結核に感染しているかどうかを、レントゲン撮影をします。 ※ボタンやプリントのないTシャツ(体育着の名前入りTシャツはOKです)</p> 
<p>5月18日(木) ぜんがくねん ・全学年</p>	<p>歯科検診 9:30~ [生徒会室] し しこう しにく あ ・むし歯や歯垢、歯肉、かみ合わせを調べます。 ※朝食後、しっかり歯をみがいてください。</p> 
<p>5月31日(水) ぜんがくねん ・全学年</p>	<p>眼科検診 13:30~ [生徒会室] め けつまく ・目のまわり、まつげ、結膜などに病気や異常がないか調べます。 ※検診の前は、目をこすらないようにしてください。</p> 

『受診のおすすめ』をお渡ししています

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出たお子さんには、『受診のおすすめ』をお渡ししています。なるべくお早めに専門医の診察を受けるよう、よろしくお願ひいたします。

