

ほけんだより5月

群馬県立しろがね特別支援学校
保健室
平成30年5月号

新年度が始まって、早くも1ヶ月が経ちました。
新しい環境は、ワクワクする反面、疲れるものでもあります。
引き続き、ご家庭でも健康観察の御協力をお願いいたします。



こんな様子ときは、疲れがたまっているかもしれません



やる気が出ない



食欲がない



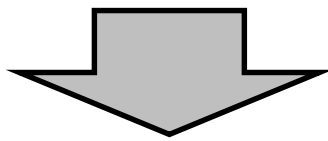
集中できない



頭・お腹が痛い



ゆううつな気分になる



次の3つが大切です

- ゆっくりする時間をつくる
- 趣味や好きなことで、気分転換をする
- 基本的な生活習慣を整える(食事、運動、睡眠)



「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点に注意することが大切です。

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 よろしくおねがいいたします～

<p>がっつつか すい 5月2日(水) みていしゆつしや ・未提出者 かいめ ようせいしや ・1回目の陽性者</p>	<p>にようけん さ ていしゆつ けんこうかんさつし かいしゆう 尿検査 9:30までに提出 (健康観察時に回収) じんぞう びようき しら ・腎臓などに病気がないか調べます。 ついたち か ようき はいふ ※1日(火)に容器を配付します。</p>	
<p>がっなのか げつ 5月7日(月) にち きん ～18日(金) せんがくねん ・全学年</p>	<p>しりよくけん さ ほけんしつ 視力検査 [保健室] み ちから しりよく しら ・ものを視る力(視力)がどれくらいか調べます。</p>	
<p>がっとおか ちく 5月10日(木) せんがくねん ・全学年</p>	<p>ない か けんしん せいとかいしつ 内科検診 13:30～ [生徒会室] えいようじょうたい ひまん ひんけつとう ひ せほね ・栄養状態(肥満、やせ、貧血等)、皮フ、背骨、 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 じぜん けっかくけんしん ※小・中学部の児童生徒には、事前に結核健診の もんしんひょう はいふ 問診票を配付します。 ぜんじつ よる ふうろ はい からだ ※前日の夜は、お風呂に入って体をきれいにしておくようお願いします。</p>	
<p>がっ にち ちく 5月17日(木) せんがくねん ・全学年</p>	<p>せいけいげ か けんしん うんどうきけんしん せいとかいしつ 整形外科検診(運動器検診) 10:00～ [生徒会室] てあし かんせつ うご せほね ようす しら ・手足の関節や動き、背骨の様子について調べます。 ぜんじどうせいと じぜん もんしんひょう はいふ ※全児童生徒に、事前に問診票を配付します。</p>	
<p>がっ にち きん 5月18日(金) ちゅう こう ・中1、高1</p>	<p>しんぞうけんしん せいとかいしつ 心臓検診 10:00～ [生徒会室] しんでんす しんおんす しんぞう いじよう しら ・心電図と心音図をとり、心臓に異常がないか調べます。 けんしん まえ はげ うんどう ※検診の前は、激しい運動をしないようお願いします。</p>	
<p>がっ にち すい 5月30日(水) せんがくねん ・全学年</p>	<p>がん か けんしん せいとかいしつ 眼科検診 13:30～ [生徒会室] め けつまく びようき いじよう ・目のまわり、まつげ、結膜などに病気や異常が しら ないか調べます。</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、よろしくお願いいたします。