

よほけんだより 5月号


令和8年4月28日
板野支援学校
第1保健室

連休 どのように過ごす？

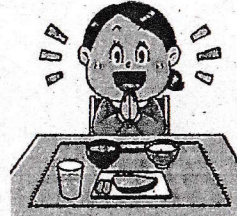
この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出るころでもあります。疲れをとるためにはたくさん寝た方がいいと思いますが、実はずっと寝ていたらいいわけでもありません。疲れを残さないようにするには、規則正しい生活が大事です。連休中も規則正しい生活をするよう気をつけて、連休明けに元氣なスタートをきりましょう。

☆ よい生活リズムをつくるために ☆

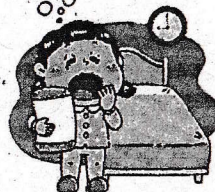
早起きをして、朝ごはんを食べる。



体を動かす。



早く寝る。





4月当初から、健康診断に関する調査票や問診票のご提出をありがとうございました。検診の結果、再検査や治療が必要な場合には、お知らせをお渡します。主治医の先生へのご相談や専門医の受診をお願いします。なお、受診結果は学校へお知らせください。

☆健康診断の予定☆

項目	日にち	対象	内容・注意事項
内科検診	5月18日(月) 10:00~	小学部	栄養状態や内臓に異常がないか調べます。 ※からだを清潔にしておきましょう。
	5月20日(水) 10:00~	中学部	
耳鼻科検診	5月14日(木) 10:00~	中学部	鼻や耳に異常がないか調べます。
	5月28日(木) 10:00~	小学部	
歯科検診	5月7日(木) 10:00~	全学部	むし歯や歯石、歯並びや歯肉に異常がないか調べます。 ※歯みがきをしておきましょう。
尿検査	5月29日(金) 2回目 (2回目) 6月9日(水) さいゆうび (最終日)	該当者のみ (前回未提出 の人や2次検査 対象者)	腎臓の働きに異常がないか、尿に糖が出ていないか調べます。

※検診の前日には、もう一度注意事項をご確認ください。検診のことでわからないことがありましたら、第1保健室までお知らせください。



5月の保健行事

8日
11日~15日
28日

体重測定
(小) 体温脈拍測定
生徒保健給食委員会 (プリント配布)

