

# ほけんだより ⑤

令和6年4月24日  
板野支援学校  
第1保健室

新しい学年や学校生活にも少しずつ慣れてきましたか？

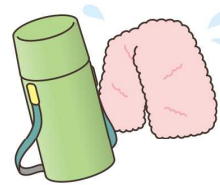
この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出るころでもあります。疲れをとるためにはたくさん寝た方がいいと思いますが、実はずっと寝ていたらいいわけでもありません。疲れを残さないようにするには、規則正しい生活が大事です。連休中も規則正しい生活をするよう気をつけて、連休明けに元気なスタートをきりましょう。


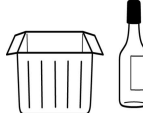




5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日には、熱中症に注意！油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## よぼうのポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 野外では、ぼうしをかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



項目	日にち	対象	内容・注意事項
 内科検診	5月9日(木) 10:00~	小・中学部	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29日(水) 10:00~	(行事前) 高等部	
	5月30日(木) 10:00~	(行事前) 小・中学部	
 尿検査	(2回目) 5月8日(水) (最終日)	(前回未提出の 人や2次検査対 象者)	尿に蛋白や糖や潜血が出ていないか調べます。
	5月16日(木)		
 歯科検診	5月27日(月) 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。
 眼科検診	6月6日(木) 13:00~	全学部	眼に異常がないか調べます。

## 健康診断 まだまだ続きます

※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\*\*

- 1日 体重測定
- 13~17日 (小) 体温・脈拍測定
- 23日 生徒保健給食委員会



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いたします。なお、受診結果は学校へお知らせください。

