

ほけんだより 5月

令和7年4月24日
板野支援学校
第1保健室

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。

連休 どのように過ごす？

☆ よい生活リズムをつくるために ☆

朝 早起きをして、朝ごはんを食べる。



昼 体を動かす。






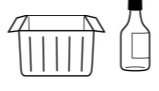
夜 早く寝る。




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。

☆ 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9日(金) 13:30~	高等部	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15日(木) 10:00~	中学部	
	5月21日(水) 10:00~	小学部	
耳鼻科検診 	5月1日(木) 10:00~	中学部	鼻や耳に異常がないか調べます。
	5月8日(木) 10:00~	小学部	
歯科検診 	5月22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14日(水) (2回目)	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。
	6月4日(水) (最終日)		

※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 ＊ ＊

7日
12～16日
22日

体重測定
(小)体温・脈拍測定
生徒保健給食委員会(プリント配付)

