

ほけんだより 5月

令和3年4月28日
板野支援学校
第1保健室

新学期が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。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。体調をくずさずに元気な毎日を送るためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

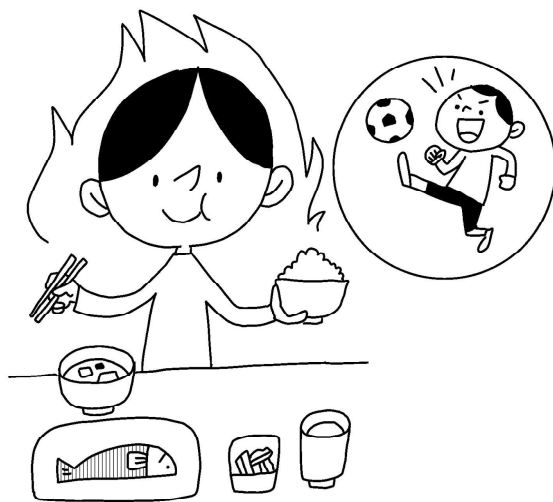
規則正しい生活をするには・・・



が大切です！

朝ごはんをウーム・アップ

私たちは、運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウーム・アップ」をして、体温を上げて、体を動かしやすくします。
朝ごはんも同様に、しっかりと食べることで、すいみん中に下がった体温を上げて、体を動かしやすくします。
朝食を食べることは、1日を元気に過ごすことができるための「ウーム・アップ」の役割をしてくれているのです。

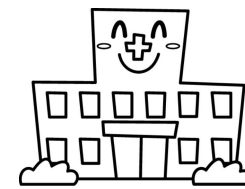


健康診断の予定

項目	日にち	対象	内容・注意事項
内科検診 	5月13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。
眼科検診 	5月14日(金) 13:30~	高等部	眼に異常がないか調べます。
歯科検診 	5月20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12日(水) (2回目) 5月25日(火) (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御確認ください。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。

※新型コロナウイルス感染症対応のため、健康診断が延期することもあります。



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します。なお、受診結果は学校へお知らせください。

＊ ＊ 5月の保健行事 ＊ ＊

- 6日 体重測定
- 10~14日 (小) 体温・脈拍測定
- 20日 生徒保健給食委員会 (プリント配付)

