



ほけんだより5月

栃木県立那須特別支援学校

保健室 R7.5.1



5月になり、日中も暖かく過ごしやすい季節になってきました。新年度が始まっておよそ1ヶ月。新しい環境や周囲の関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。もうすぐゴールデンウィークが待っていますね。4月から1ヶ月間、頑張ったからこそ、連休は心も身体もリフレッシュして、5月も元気に過ごしましょう。

行事

連絡

14日(水) 9:40～	耳鼻科検診(全児童生徒)	前日に耳の掃除をしておいてください。
19日(月) 13:30～	結核検診(高1のみ)	半袖体育着の準備をしてください。
21日(水) 13:00～	内科検診(小学部・高等部2-6～2-8、高3-6・3-7)	前日の夜はお風呂に入り、体を清潔にしておいてください。
27日(火) 13:00～	内科検診(中学部・高等部1・2組、高1年、高2-3～2-5、高3-3～3-5)	前日の夜はお風呂に入り、体を清潔にしておいてください。
29日(木) 9:40～	歯科検診(高等部)	朝食の後に、歯を磨いておいてください。

健康診断は、コロナを含めた感染症対策をして実施しています。

- ① 常時換気をして健康診断を実施します。
- ② 検査前後に手指消毒をします。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

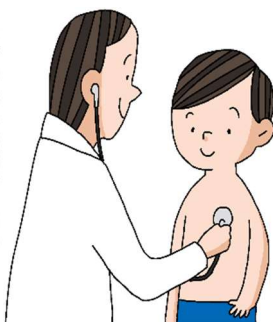
健康診断はまだ続きます



4月から健康診断が始まっています。5月・6月は学校医が行う検診がありますので、なるべく出席して実施するようにしましょう。学校医が行う検診はどのようなものか確認して、検診に臨みましょう。

内科検診

心臓や肺に病気や異常がないかを調べます。また、栄養状態や脊柱そくわん症になっていないかについても調べます。



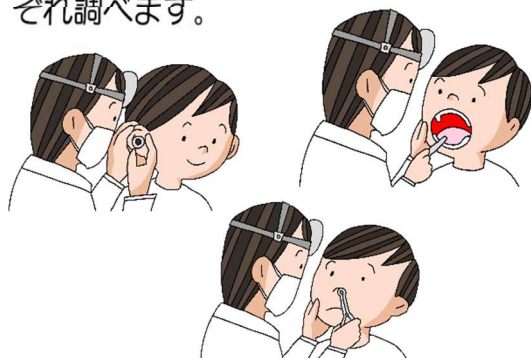
眼科検診

目の病気や視力にえいきょうをあたえる目の異常がないかを、目の中（ひとみ）やまぶたの裏側を見て調べます。



耳鼻いんこう科検診

耳・鼻・のどの病気がないかをそれぞれ調べます。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないかを調べます。また、歯並びやあごの状態、歯みがきがきちんとできているかも調べます。



保健室より

連日の健康診断お世話になっております。引き続き、5月・6月も健康診断が実施されますので御協力をお願いします。健康診断で異常があった場合は、治療勧告書をお配りしています。治療勧告書を受け取った場合は、お早めに医療機関受診をお願いします。受診された場合は、受診カードを担任を通して保健室まで御提出ください。

