

ほけんだより 5月

栃木県立那須特別支援学校
保健室 R5.5.1

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。緊張が緩み、心身の疲れが出てきていませんか？よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、好きなものを食べる…うまくりフレッシュして、爽やかな季節を楽しみましょう。

行事

連絡

8日(月) 10:00 まで	腎臓検診・寄生虫卵検査(2回目)	一次未提出者・一次陽性者が対象です。
11日(木) 13:30～	眼科検診(全児童生徒)	
16日(火) 13:00～	内科検診(中学部・高等部1・2組、高1・2年、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。
17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。
24日(水) 13:00～	内科検診(小学部・高等部3-6～3-8)	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(月) 10:00 まで	腎臓検診・寄生虫卵検査(3回目)	一次未提出者・一次陽性者が対象です。 最後の提出日となります。 忘れずに提出をお願いいたします。

今年度の健康診断は、コロナを含めた感染症対策をして実施しています。

- ① 足形シートなどを置き、十分な距離を保って待機します。
- ② 常時換気をして健康診断を実施します。
- ③ 検査前後に手指消毒をします。



1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目がさます
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります

◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギー
ごはん、パン、めん、シリアルなど





まだまだ続きます！

けんこうしんだん

健康診断について

4月から健康診断が始まっています。5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

心臓や肺に病気が
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月も健康診断が実施されますので御協力よろしくお願いします。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。

