

ほけんだより



栃木県立那須特別支援学校
保健室 R6.5.1

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

9日(木) 13:30～	眼科検診(全児童生徒)	
13日(月) 10:00 まで	腎臓検診(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。
15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。
21日(火) 13:00～	内科検診(中学部・高等部1・2組、 高1-3～1-5、高2-3～2-5、高3-3・ 3-4)	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(水) 13:00～	内科検診(小学部・高等部1-6～1-8、 高2-6・2-7、高3-5～3-7)	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。
30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。



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。