

# ほけんだより 5月

さかいちょうかくしえんがっこう  
堺聴覚支援学校  
ほけんしつ  
保健室  
れいわねんがつ  
令和6年5月

しんりよく きせつ  
新緑がさわやかな季節になりました。さわやかな風が吹くこの時期は  
うんどう きも  
運動をするととても気持ちがいいですね！

まだ5月ですが、きおんが25度をこえる日が多くなりそうです。

まだ体が暑さに慣れていないため、運動をするときはこまめに水分補給し、  
つかむり きゅうけい  
疲れたら無理せずに休憩しましょう。

がっこう  
学校にはたくさんお茶を持ってきてくださいね！



## 5月の予定

日にち	ぎょうじ 行事	じかん 時間など	うひと 受ける人
5/1 (水)	しんぞうけんしん 心臓検診	9:30~	かくふ ねんせい きよねんやす ひと 各部1年生・去年休んだ人 けんさ びつよう いわれた人 検査が必要と言われた人
5/7 (火)	たいじゅうそくてい 体重測定 しりよくそくてい (4・5歳のみ) 視力測定 (4・5歳のみ)	ごぜんちゅう 午前中	ようちふ 幼稚部
5/8 (水)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくふ ねん ねん 小学部1年~3年
5/8 (水)	にょうけんさいいちじ 尿検査一次	10時までに提出	ぜんがくふ 全学部
5/9 (木)	(1回目と2回目) かいめ		(保健室前に出してください) ほけんしつまえ だ
5/9 (木)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくふ ねん ねん 小学部4年~6年
5/23 (木)	がんかけんしん 眼科検診	13:30~	ぜんがくふ 全学部 (事前に問診票を配付します) じぜん ちんしんひょう はいふ
5/28 (火)	にょうけんさにし (かいめ) 尿検査二次 (1回目)	10時までに提出	みていしゅつしや きいけんさ ひと 未提出者・再検査の人
5/29 (水)	りんじないかけんしん 臨時内科検診	13:30~	がつ ないかけんしん やす ひと 4月の内科検診を休んだ人

しんぞうけんしん たいじゅうそくてい ひ ようちふ ちゃくだつ ぶくそう しょうがくふ ちゅうがくふ たいそうふく  
※心臓検診や体重測定の日、幼稚部は着脱しやすい服装、小学部・中学部は体操服で  
う  
受けてください。

しんぞうけんしん ねん かい けんしん ことし れんきゅう あいま やす きょうりよく  
※心臓検診は年1回の検診です。今年は連休の合間にありますが、お休みのないよう、ご協力  
ねが けっせき ばあい しょうがくふいじょう たこう けんさきかん じゅけん  
お願いいたします。欠席の場合は、小学部以上は他校もしくは検査機関で受検することがあります  
すので、その際は個別にお知らせします。

新学期から  
1か月

がんばりすぎで

いませんか？



- やる気がでない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

新学期が始まって1か月が経ちました。そろそろ心や体に疲れが出てくるころです。「毎日元気だよ!」という人や「なんとなくしんどいなあ・・・」という人がいると思います。左に書いてある症状がある人は、ゆっくり心と体を休ませてあげた方がいいでしょう。おうちの人や信頼できる人にお話を聞いてもらうだけでも心が楽になることがありますよ。5月の連休でリフレッシュするのも良いですね。

5月から熱中症に注意!!

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

～こまめな水分補給って??～

- ◎登校後、教室に入った時に飲む!
- ◎体育の授業が始まる前と終わった後に飲む!
- ◎休憩時間、昼休みは絶対に飲む!
- ◎放課後、部活動がある人は必ず!

その他、飲みたいと思ったら飲みましょう。(授業中のときは先生に確認をしましょう)

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

健康診断の結果のお知らせ



～健康診断の結果をお渡ししています～

病気の疑いなどがある人に検診結果をお知らせしています。病院を受診されたときに「所見なし」と診断される場合がありますが、この機会に受診をお勧めします。わからないことなどがあるときは、担任を通じて保健室までご連絡ください。