

ほけんだより

大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和7年5月 発行

5
がつ

新年度が始まって1ヶ月が経ちましたね。新しい学年、クラスには慣れてきましたか。5月は大型連休がありますが、お休み中も早寝早起きを心がけてください。徐々に暑い日がふえてくるので、今から暑さに慣れていきましょう。

5 月の保健行事予定

月	火	水	木	金	土	日
			1 体重測定 小1～3年	2 体重測定 小4～6年	3	4
5	6	7	8	9 体重測定 幼稚部 ・視力測定 4・5歳	10	11
12 検尿二次① 10時まで 未提出者・ 二次対象者	13	14	15 眼科検診 13:30～ 全員	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26 検尿二次② 10時まで 未提出者 ・二次対象者	27	28 臨時内科 検診 13:30～ 前回欠席者	29	30	31	



ひやくにちぜき りゅうこう

百日咳 が流行しています

百日咳は、かぜ症状で始まり、次第に咳の回数が増え、激しくなります。短い咳が連続的に起こり、息を吸う時に笛の音のようなヒューという音がでることが特徴的です。この咳は2～3週間程続きます。大阪府内では、特に9歳～14歳で多く発生しています。

咳エチケットや手洗いをして予防しましょう。疑われる症状がある場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

＊出席停止期間は、「特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで」です。

熱中症が増えてきます

5月は、体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険性があります。

～熱中症予防のポイント～

- 水分をこまめにとろう
 - 脱ぎ着しやすい服装
 - 屋外では帽子をかぶる
 - 軽い運動で暑さに慣れておく
- 水筒と手をふくハンカチとは別に汗ふきタオルの用意をお願いします。

体重測定

体重測定時の服装は、
幼稚部：着脱しやすい服装
小学部：体操服
中学部：体操服
で受けてください。

健康診断結果のお知らせ

病気の疑いがある人に検診結果をお知らせしています。学校検診は、スクリーニング検査のため、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。

心と体のけんこう

①

「ストレス」ってなに？ 私たちの心と体を
ボールに例えると…

ストレスがない
心と体が元気

ストレスがある
心と体が元気ではない

ストレスのない状態
だと、ボールは丸く
ふくらんでいます。

ボールを指で押すとへこみます。この
状態は、心と体に負荷がかかっている
(=ストレスがある) ということ。

③

でも、ストレスが長く続いたり
いくつも重なったりすると…

こんなふうに、心や体が疲れてしまうことがあります。

やる気が出ない

食欲がない

眠れない

頭やおなかが痛い

疲れてしまう前にストレス解消！

嫌なことがあって、悲しい気持ち…

理由は分からないけど、何かイライラする…

それはストレスのサインかもしれません。

②

ストレスって悪者？

ストレスがある状態

がんばって成功する

期待されるプレッシャーを感じる結果が気になる

やった～！
できた！

目標に向かって
がんばるぞ！

ストレスは自分を成長させてくれるものでもある

④

ストレスのない人はいません。

先生たちも「心や体が疲れたな～」と思ったら、

気分がすっきりすることや楽しいことをして、

心や体を元気にします。

これをストレス解消といいます。

自分に合ったストレス解消法を探してみましょう。

ストレス解消法

たとえば…

おしゃべりをする



体を動かす



話しやすい人に
相談する



あなたのストレス解消法は
何ですか？

