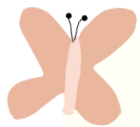


5月

ほけんごより

大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和8年5月

新年度が始まってから1か月が経ちました。新生活には慣れてきましたか？この時期は、新学期で張りつめていた気持ちが緩み、心身の不調を感じやすくなります。5月を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



5月の保健行事予定

7日 (木)	体重測定	【幼稚部・小学部低学年】
8日 (金)	体重測定	【小学部高学年】
13日 (水)	内科検診	【前回欠席者】
14日 (木)	眼科検診	【全学部】
18日 (月)	尿検査1次	【全学部】
19日 (火)	尿検査1次	【全学部】



★尿検査は10時までに提出してください。

★体重測定時は、幼稚部は着脱しやすい服装、小・中学部は体操服で受けてください。

健康診断の結果について

所見があった人に検診結果をお知らせします。学校検診は、スクリーニング検査のため、病院を受診された際に「所見なし」とされる場合がありますが、この機会に受診をお勧めいたします。



「プール学習時の体調管理について」

プール学習が開始するにあたり、内科検診の未受検者と、健康診断の結果「受診が必要」とされた人は、医療機関を受診のうえ、「受診報告書」の提出が必要となります。

眼科・耳鼻科等の検診が未受検の場合、当日症状がなければ、入水することが可能です。

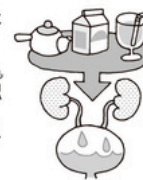
※次のような症状がある場合は入水できません！！

- ・目が赤い人
- ・目やにが出る人
- ・中耳炎がある人
- ・耳垂れがある人



?おしっこを飲むののため?

今朝は何を飲みましたか？お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこを見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか？



おしっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。朝一番のおしっこを忘れずに！

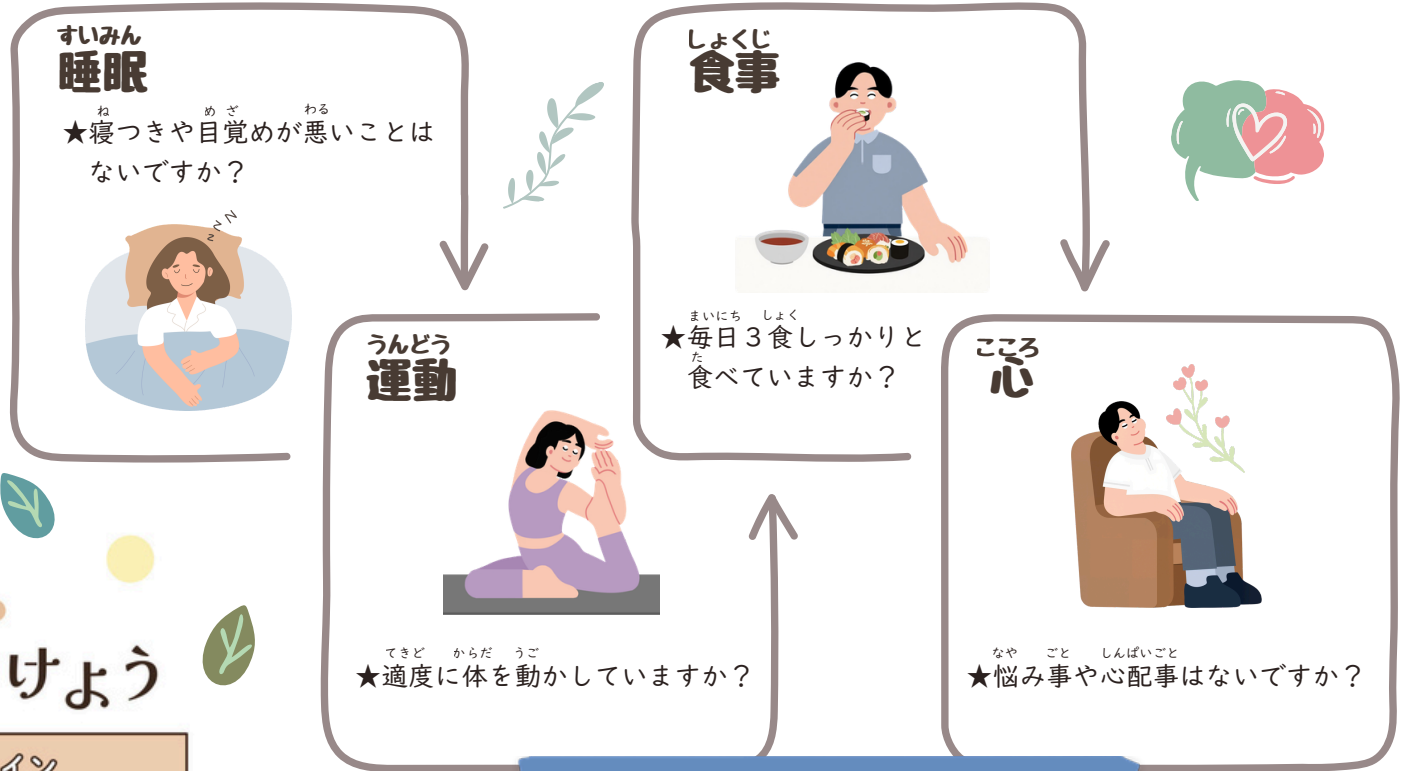


よい生活リズムで過ごさせていますか？

どれか1つでも欠けていたら体や心の不調につながります。

「最近、ずっと体調がよくない…」
 「頭がすっきりしない…」
 「理由はわからないけど、イライラする…」
 そんな日が続いていませんか？
 心と体が疲れているサインかもしれません。

5月はゴールデンウィークもあり、
 生活リズムが乱れがちです。
 もう一度、自分の生活を見直してみましょう。



がんばりすぎてない？
休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

1週間生活チェック

よくできた…○ まあまあできた…△ できなかった…×

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
 肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。

