

ほけんだより5月

八尾支援学校 東校 保健室

新年度スタートから1カ月。最初は不安そうだった生徒たちも、新しい環境で友達や先生とうちとけ、楽しい様子をみせてくれるようになってきました。

緊張がとけ、疲れがはじめるこの時期は、体調を崩す子どもも増えます。ご家庭でゆっくり休養をとって、元気に学校に来れるようにしましょう。

●5月の保健行事●

日付	保健行事	対象者
1日(木)	耳鼻科検診	1年生
	眼科検診	2、3年生
2日(金)	体重測定	1年生
7日(水)	体重測定	2年生
8日(木)	泊・プール前検診	全学年
9日(金)	体重測定	3年生
14日(水)	心臓検診	1年生、2・3年生対象者
16日(金)	眼科検診	1年生
	尿検査(2次)	1次未提出者、2次対象者
21日(水)	心の健康相談	希望者

健康診断結果について

健康診断で受診が必要と診断された場合は、「治療勧告書」をお渡ししています。すみやかに専門医での受診をお勧めします。受診時に、『異常なし』と診断されることがまれにあります。これは学校での健康診断が集団検診という性質上、「スクリーニング(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)」を目的としているためです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

心の健康相談について

学校医(精神科)による「心の健康相談」を毎月第3水曜日に行っています。お子様のこと、学校生活のこと、子育てのことなど、不安・疑問・悩みがあるとき、ひとりで悩まずご相談ください。対象は生徒・保護者で、相談は1回30分です。ご希望の方は担任または保健室までご連絡ください。

と ビタミンを摂ろう！

ビタミン B1が不足すると、イライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。不足する前に、日頃から摂っておきたいものですね。



ビタミン B1 を多く含む食品…牛乳、豚肉、鶏レバー、白米、食パン、ごま、そば

カルシウムは、神経を鎮める作用があります。あなたのイライラの原因も、カルシウム不足かも…。



カルシウムを多く含む食品…牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干し

ビタミン Cは、ストレスを受けたときに、全身の抵抗力を高める働きをしてくれます。



ビタミン C を多く含む食品…レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン



がっこうい せんせいがた しょうかい ◆学校医の先生方を紹介します◆

ない か
〈内科〉
が ん か
〈眼科〉
じ び か
〈耳鼻科〉
し か
〈歯科〉
せいしんか
〈精神科〉
やくざいし
〈薬剤師〉

きじま ひできせんせい
貴島 秀樹先生
いわがき あつしせんせい
岩垣 厚志先生
たなべ ひでのりせんせい
田辺 英徳先生
みやけ よしろうせんせい
三宅 義郎先生
かしい ようへいせんせい
柏井 洋平先生
おくら かずゆきせんせい
小倉 一幸先生

きじまびょういんほんいん
貴島病院本院
いわがきがんか
岩垣眼科
たなべ じ び いんこうか
田辺耳鼻咽喉科
みやけ し か
三宅歯科
やお やお
八尾こころの林[®] 外
やお やつきよく
八尾薬局

TEL 072-941-1499
TEL 072-922-1036
TEL 072-998-8741
TEL 072-999-2048
TEL 072-949-5181
TEL 072-922-2091

けんこうしんだん けんこうそうだん たんとう
健康診断や健康相談を担当していただきます！