

# ほけんだより



令和4年5月6日 かもと稲田支援学校 保健室



新学期がスタートして、約1ヶ月が過ぎました。緊張していた4月を乗り越え、自分では気づかなくても疲れがたまっている時期です。

また、若葉を吹きわたる風がすがすがしい季節ですが、天気や時間帯によって、気温が大きく変化し、体調を崩しやすくなります。

初めての運動会を成功させよう！



体調が悪い時は無理をしない

「なんだかいつもと違うな」と感じた時は先生に教えてください。



ケガ防止のために。

準備運動はしっかりと



のどが渇いてない時も。

水分はこまめにとろう

タオルや着替えて汗対策を



5月でも昼間は暑くて、練習では思った以上に汗をかきます。熱中症予防や汗対策にも気をつけましょう。



爪を切っておこう

長い爪があたって、自分や友だちが痛い思いをしないようにするためです。

毎日の規則正しい生活を心がけましょう！



けんこうしんだん

つづ

## 健康診断、まだまだ続きます



けんこうしんだん なん  
健康診断は何のためにするの？

けんこうしんだんについて

## 健康診断日程

5月11日(水)・12日(木)	尿検査(二次)
5月11日(水) 13:30~	歯科検診(高)
5月23日(月) 9:00~	結核検診(高1)
5月25日(水) 13:30~	内科検診(小・中)
5月26日(木) 13:30~	耳鼻科検診(高)
5月31日(火) 14:00~	眼科検診(小・中)

## 健康診断でわかることとわからないこと



けんこうしんだん  
健康診断では、バランスよく成長しているか、見たり聞いたりするのに

ふじゆうはないか、体の異常や病気の可能性はないかがわかります。

### こんなことはわかりません

- ◆視力や聴力の正確な数値 ◆病名
- ◆病気や不調の原因 ◆治療法

けんこうしんだん びょうき うたが いじょう  
健康診断で病気の疑いや異常があった場合には、健康診断の後に『検診結果のお知らせ』をお渡しします。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。

なるべく早めに専門のお医者さんに診てもらってください。



そうだったんだね



## そのひと言が友だちの助けに…



とも だちの なや そうだん き としき なん い ちから  
友だちの悩みや相談を聞いた時、「何て言ったら力

になれるのかな？」と困ったことはありませんか？迷った時は、まずひ

こと 『そうだったんだね』と伝えてみましょう。例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。もし、自分でどうしたら良いかわからない時は、保健室も力になりますので、一緒に話しに来てくださいね。

## ～ 保護者の皆様へ ～

入学・進級に伴う環境の変化により、体も心も疲れがたまってくる時期です。寝付きが悪かったり、食欲が落ちたりしているお子さんはいませんか？しっかりご家庭でお子さんの話を聞いていただくと、ゆっくりした気持ちになり、安心して過ごせるようになると思います。