

ほけんだより

5月

令和5年5月17日 かもと稲田支援学校 小・中学部



保健目標 生活習慣について考えよう



学校では元気いっぱいの姿が多く見られますが、「寝るのが遅くなって、きつい。」「朝ごはんを食べてない。」と言って保健室に来る人もいます。『早ね・早おき・朝ごはん』は、皆さんが元気に楽しく過ごすためにもとても大切なことです。無理なくできそうなことについて、お家の人と一緒に考えてみてください。



R2 文部科学省発行 リーフレット
『できることから始めてみよう「早寝早起き朝ごはん」』

熱中症 に要注意!

5月になってから、スポーツレクリエーションの練習など外での運動や活動が増えてきていますが、まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので注意が必要です。活動する時は、しっかりと対策をとってから始めましょう。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 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



毎日持ってくるもの

帽子 OK!

タオル OK!

水筒 OK!

まだまだ続きます 健康診断

スムーズに健康診断が受けられるように、事前指導や保健室での練習を行ってから実施します。

5月17日(水)	内科検診 (小・中学部)
5月23日(火)	眼科検診 (小・中学部)
6月6日(火)	歯科検診 (小・中学部)
6月15日(木)	耳鼻科検診 (小・中学部)

※視力検査・聴力検査も実施予定です。

～保護者の皆様へ～

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になったことで、感染が判明した際の出席停止の基準が、「発症した後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」に変更されました。登校に関して不安がある場合などは、担任等へ御相談ください。