

ほけんだより 5月

令和7年5月13日 かもと稻田支援学校 小・中学部

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。基本に戻り、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

保健目標 生活習慣について考え方
熱中症を予防しよう



そろそろはじめましょう 热中症予防

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないため、実は今が熱中症になりやすい時期です。運動会の練習も始まりますので、暑さに負けない体づくりをはじめましょう。

たいちょう かんり
体調管理



すいみん
睡眠



すいぶんほきゅう
水分補給



ふくそう
服装



たいちょう どとの
体調を整えて
丈夫な体を
つくろう

ぐっすりと
眠れる環境を
整えよう

きゅうけい
休憩をとり
すいぶん
水分をこまめ
にとろう

つうきせい
通気性のよい
ふく
服を選び、
ぼうし
帽子を被ろう



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

今後の健康診断の予定

5月 7日～15日	視力検査・聴力検査
5月13日(火)10:00～	心電図検査 (小1年・中1年)
5月23日(金)13:30～	眼科検診 (中村医師)
6月 6日(金)13:30～	歯科検診 (神山医師)
6月17日(火)14:00～	耳鼻科検診 (前原医師)



みんなで手洗いやってみよう

小学部では、4月に手洗いの学習をしました。ブラックライトを用いて、自分の洗い残しの場所を確認し、正しい手の洗い方で洗いました。



ブラックライトでの実験

～保護者の皆様へ～

○健康診断結果のお知らせが届きましたら、早めに医療機関を受診してください。すでに管理されている場合は、学校へお知らせください。

○学校で、嘔吐物や排泄物などで衣類が汚れた場合には、他の児童生徒や職員への感染症予防の観点から、基本的には学校では洗わずに、そのまま御家庭へ返却することとしています。御理解と御協力をお願いします。