

# ほけんだより

5月

令和7年5月13日 かもと稲田支援学校 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よう  
熱中症を予防しよう



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月になり、動くとき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。

体調管理

睡眠

水分補給

服装



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



休憩をとり  
水分をこまめに  
とろう



通気性のよい  
服を選び、  
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



手洗いの実践

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践

～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。