

# ほけんだより 4月

松橋支援学校  
保健室  
平成29年4月

ごにゅうがく ごしんきゅう  
御入学・御進級おめでとうございます。

しんねんじ  
新年度がスタートしました。あたら きも いちねんかん げんき たの  
新しい気持ちで、この一年間を元気いっぱい、楽しく過ごしま  
しょう。新入生のみなさん、保健室のことを少し紹介します。

## 保健室ではこんなことをします



身体計測をする



体調が悪いとき休養する



健康診断をうける



など てあて  
けが等の手当



## 健康診断がはじまります



項目	対象	日時
身体計測	小、中学部	4月19日(水)
	高等部普通科	4月13日(木)
	専門学科	4月14日(金)
心臓検診※	小1、中1、高(普通・専門) 1年	5月23日(火)
尿検査	全学年	4月19日(水)、4月20日(木)
		5月16日(月)、5月17日(火)
X線撮影※	高普通科 1年(ストレッチャー使用)	5月15日(月)
	専門学科 1年	5月23日(火)
内科検診	全学年	4月25日(火)
耳鼻科検診	全学年	5月9日(火)
歯科検診	小・中・高等部普通科	4月19日(水)
	高等部専門学科	4月20日(木)
眼科検診	全学年	4月26日(水)

※心臓検診、X線撮影で当日欠席の場合は、別日に検査機関に行っていただいての検査となりますので、できるだけ欠席しないようお願いします。

保護者の皆様へ

健康診断が始まります。健康診断の結果、治療や検査が必要な人には  
「治療勧告書」をお配りしますので早めの受診をお願いします。



くまもとじしん ねん そな ぼうさい み まも  
熊本地震から1年…備える防災で身を守ろう

正しく備えて、正しく行動すれば、だいじょうぶ！

① 落ちてこないようにしましょう

- 高いところにものを置かないようにしましょう。
- 電灯などのぶらさがっているものは、落ちないようにしましょう。



② 割れないようにしましょう

- 窓ガラスや大きな鏡、戸棚のガラスなどにフィルムなどを貼ってガラスが飛び散るのを防ぎましょう。
- カーテンを閉めるだけでも、割れたガラスが飛び散るのを防ぐことができます。



③ 倒れないようにしましょう

- タンスや本棚など、倒れるおそれのあるものは固定しましょう。
- 倒れてきてもだいじょうぶな場所に寝るようにしましょう。

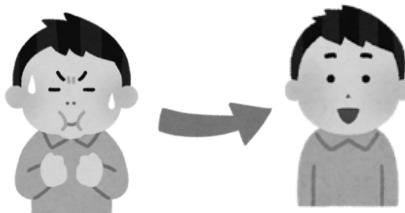


☆すぐに持ち出せる非常持ち出し袋を用意しておくと、安心して行動できます。中に入れるものは、みんなで話し合って決めましょう。  
☆小さな揺れを感じたら、すぐに安全な場所へ逃げましょう。  
ちいさな揺れでの行動が、大きな揺れのときの早い避難につながります。

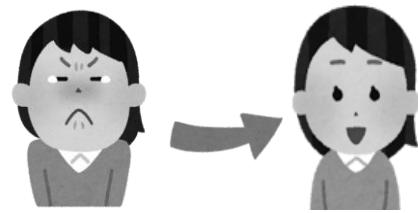


○リラクゼーションの方法 ～からだが楽になるとこころも楽になるよ～

からだを縮めてから、一気に体の力を抜く



からだを上に持ち上げて、一気に肩の力を抜く



口を閉じて、鼻から静かに息を吸いましょう  
そして口を小さく開いて、息をそっとゆっくり長くはきましょう。

