



松橋支援学校 保健室  
令和元年（2019年）5月7日

## 10連休どのように過ごしましたか

今年のゴールデンウィークは長かったですね。長い休みだとなつた夜更かしをしまったりリズムが崩れがちになりますが、規則正しい生活ができましたか。休みのあとの学校は疲れが出やすい上に運動会の練習などもあるので、いつもより早めに寝るなどして体調を崩さないようにしましょう。

5月に

気をつけたいこと

暑い？ 寒い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お首ぎに注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



## 歯科検診の結果をお知らせしています

全員に歯科検診の結果をお知らせしました。う歯（むし歯）があった人だけでなく、歯垢がたくさん付いている人や歯肉（歯茎）の状態が良くなかった人も早めに歯科を受診するようにしましょう。歯や口の中の状態が良かった人や治療が済んだ人は、歯みがきや良い生活習慣を心がけてその状態を続けられるようにしましょう。



項目	対象	日時
尿検査 2次	対象者のみ	5月9日（木） 【予備日】5月10日（金）
眼科検診	全学年	5月16日（木） 13：40～
※X線検査	高（普通・専門）1年	5月21日（火） 13：30～
※心臓検診	小1、中1 高（普通・専門）1年	5月30日（木） 13：30～

※心臓検診、X線検査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にお願いします。