

# ほけんだより5月

ふじざくら支援学校  
ほけんしつ  
令和7年 5月 1日

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。新しい学年・クラスに慣れてきた一方で、これまでのいそがしさや、緊張でまぎれていた心と体の疲れが出てきやすくなります。ゴールデンウィークなどのお休みを上手に使って、心も体もしっかりリフレッシュしましょう！

保護者の方におかれましては、お子さんの朝の体調チェックをお願いします。(顔色・活気・機嫌・食欲・熱など) 具合の悪いときは無理して登校せず、状況により病院受診していただきゆっくり休むようにしてください。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

## 忘れずに!!

☑ハンカチや☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。

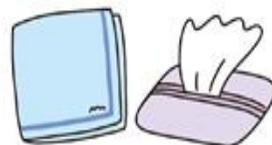


これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



## 身だしなみ せいけつ チェック!

☐ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



☐きれいな「はだ着」をつけていますか？



☐石けんを使って手を洗っていますか？



☐手・足のツメはのびていませんか？



☐前がみがのびて目にかかっていませんか？



☐汗をかいたらこまめに着がえていますか？



## 夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。





	検診項目	対象	日時	場所	留意点
全学部共通	尿検査(二次)	一次検査未提出者 再検査の児童・生徒	5/21(水) 登校後	休養室	21日(水)朝一番の尿を提出してください。 10時までに提出してください。(検査業者さんが取りに来るため)
	耳鼻科検診	全校児童・生徒	5/29(木) 9:30~	感覚訓練室	耳そうじをしてきてください。
	心電図検査	各学部の1年生	5/23(金) 10:00~		
小学部	体重測定	5・6年・Aクラス	5/ 2(金) 9:30~	小学部多目的室	脱ぎ着しやすい服装でお願いします。
		1~4年	5/ 7(水) 9:30~		
	内科検診	1~4年	5/12(月) 13:00~	感覚訓練室	からだに異常がないか、内科校医さんに診てもらいます。
	歯科検診	5・6年・Aクラス	5/28(水) 10:00~	感覚訓練室	朝食後の歯磨きをしてきてください。
中学部	体重測定	1~3年	5/ 2(金) 9:30~	小学部多目的室	体育着(半そで半ズボン)で測定します。
	歯科検診	1~3年	5/28(水) 10:00~	感覚訓練室	朝食後の歯磨きをしてきてください。
高等部	体重測定	1~3年	5/ 1(木) 9:30~	小学部多目的室	体育着(半そで半ズボン)で測定します。
	結核検診	1年生	5/27(火) 9:30~	検診車	体育着(半そで半ズボン)を着用して行います。



### 保護者の方へ

4月から各種健康診断を実施しています。検診の結果、受診の必要がある場合には、「治療勧告書」をお渡しします。受診が済みましたら「受診報告書」の提出をお願いします。

なお、学校での検診はスクリーニング検査(集団の中から病気などが疑われる人を見つける検査)のため、受診の結果「異常なし」と出ることがあります。ご了承ください。



### 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



ちょうじかん  
長時間、

ゲーム機やスマホを  
つか  
使っていませんか？



しょくご は  
食後に歯みがきは  
していますか？



イヤホンなどで  
ちょうじかん おんがく  
長時間、音楽を  
き  
聞いていませんか？