

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

新年度が始まり、1か月が経ちました。元気に過ごしている人も、新しい生活にまだ慣れていない人もいます。生活リズムに気を付けて心と身体を休めることを意識しながら、過ごしましょう。



☆5月からの保健室体制☆

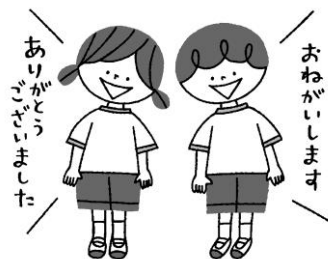
5月より、青木に代わり中村裕子が復帰しました。芳賀と中村の2名体制となります。どうぞよろしくお願いいたします。

～5月の保健行事～

日時	学部・学年	行事
5月 1日 (水) 9:20～	小5・6	視力検査 
5月 8日 (水) 9:20～	小3・4	
5月 9日 (木) 9:20～	小学部・中1	耳鼻科検診 
5月13日 (月) 9:20～	小1・2	視力検査
5月14日 (火) 10:30～	欠席者	眼科検診 予備日
5月16日 (木) 9:20～	欠席者	内科検診 予備日
5月20日 (月) 9:30まで	対象者	尿検査2次①
5月21日 (火) 9:30まで	対象者	尿検査2次②
5月21日 (火) 13:20～	中2・3	耳鼻科検診
5月22日 (水) 9:10～	小6・中学部	歯科検診 
5月24日 (金) 午前中	中1・3	聴力検査
5月27日 (月) 午前中	小3・5	
5月28日 (火) 13:20～	欠席者	耳鼻科検診 予備日
5月31日 (金) 午前中	小1・中1・対象者	心電図

☆健康診断の結果お知らせについて☆

学校医の先生による検診、尿検査、心臓検診の結果は、所見がある方・未受診の方には結果をお知らせします。所見がある方は受診していただき、お知らせの用紙の報告書欄を学校に御提出ください。すでに医療機関で管理中の方は、その旨を御記入の上、提出をお願いします。



☆6月の健康療育相談について☆

6月の健康療育相談は、6月20日(木) 9:30~12:00です。

ご希望の方は、6月13日(木)までに希望の時間帯を連絡帳または下記のQRコードから読み取りお知らせください。



※時間は1枠30分です。

(9:30~10:00、10:00~10:30、10:30~11:00、
11:00~11:30、11:30~12:00)

※希望者が多数の場合は、新規の方・緊急度の高い方を優先させていただきます。

※7月は7月4日(木)の実施となります。

せいかつ ととの ~生活リズムを整えよう~

まずは生活リズムから...

「寝る」「食べる」「動く」「出す」



① **寝る**
学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるように早めにふとんに入りましょう。朝起きられない場合は、睡眠時間が足りないかもしれません。



② **食べる**
朝食は一日の始まりのエネルギーのもととして、重要です。朝・昼・晩の3食を栄養バランスよくとりましょう。



③ **動く**
外で遊ぶことやスポーツで身体を動かすことは、成長を助けたり病気になりにくくしたりします。運動が苦手な人は、散歩やおうちのお手伝いなど、簡単なことから始めましょう。



④ **出す**
排尿や排便は、身体の中のいらぬものを出すという、私たちが生きるための大切なしくみです。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながってしまったりするので、我慢せずにトイレにいきましょう。