



ほけんだより5月

令和7年5月1日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

新年度が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。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月の保健目標

生活リズムを整えよう

～5月の保健行事～

日時	学部・学年	行事
5月 1日(木) 9:30～	小学部	耳鼻科検診 
5月 7日(水) 9:30～	小6	視力検査
5月 8日(木) 9:30～	欠席者	内科検診 予備日
5月 9日(金) 9:30～	小4・小5	視力検査 
5月 12日(月) 9:30～	小3	
5月 13日(火) 9:30～	小学部	眼科検診
5月 14日(水) 9:30～	小2	視力検査 
5月 15日(木) 9:30～	小1	
5月 16日(金) 13:20～	中学部	耳鼻科検診
5月 19日(月) 9:30～	中1	視力検査
5月 20日(火) 9:30～	中学部	眼科検診
5月 21日(水) 9:30～	中学部	歯科検診 
5月 22日(木) 9:30 まで	対象者	尿検査2次①
5月 23日(金) 9:30 まで 13:30～	対象者	尿検査2次②
	欠席者	耳鼻科 予備日
5月 27日(火) 9:30～	欠席者	眼科検診 予備日
5月 29日(木) 9:30～12:00	対象者	療育相談
5月 30日(金) 9:30～	小3・小5	聴力検査

❖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、所見がある方と未受診の方にお知らせします。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。

あいさつは大きな声で
ハキハキと！



❖5月の健康療育相談について❖

5月の健康療育相談は、5月29日(木)9:30~12:00です。

御希望の方は、5月22日(木)までに希望の時間帯を連絡帳または下記の2次元バー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。

※6月は6月19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～



朝ごはんを
食べる
時間がない



朝は
食欲がなくて
食べられない



朝は食べる
習慣がなく、
用意されていない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になっても食欲がわかないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。

