

ほけんだより 5月

令和8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 か月が過ぎようとしています。緊張が和らぎ、疲れを感じ始める時期かと思います。疲れが心の不調につながることもあります。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月の保健行事について☆

日時	学部・学年	行事
5月 1日(金) 9:30~	中1	視力検査
5月 7日(木) 9:30~	欠席者	内科検診 予備日
5月 8日(金) 9:30~	小5・小6	視力検査
5月 11日(月) 9:30~	小4	
5月 12日(火) 9:30~	小学部	眼科検診
5月 13日(水) 9:30~	小3	視力検査
5月 14日(木) 9:30 まで	対象者	尿検査2次①
5月 15日(金) 9:30 まで	対象者	尿検査2次②
5月 15日(金) 13:30~	欠席者	耳鼻科検診 予備日
5月 18日(月) 9:30~	小2	視力検査
5月 19日(火) 9:30~	小1	視力検診
5月 20日(水) 9:30~	中学部	歯科検診
5月 22日(金) 9:30~	中3	聴力検査
5月 26日(火) 9:30~	欠席者	眼科検診 予備日
5月 27日(水) 9:30~	中3	宿泊前内科検診



❖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。



❖6月 療育相談について❖

日時	申し込み締め切り日
6月18日(木) 9:30~	6月12日(金)

<https://forms.office.com/r/mYyHbrgqyu>

御希望の方は、連絡帳または二次元バーコードから読み取りお申し込みください。連絡帳でお申し込みされる場合は、御希望の時間もお知らせください。

※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、新規の方等を優先させていただきます。

※7月は7月9日(木)の実施となります。

そろそろ注意が必要です!

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

紫外線

紫外線が強くなっていく時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

こんな症状はありませんか?

やる気が出ない
体がだるい
眠れない
食欲がない
気分が落ち込む
頭痛や腹痛

ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら、もしかしたら「5月病」かもしれません。心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)