



ほけんだより 5月

NO.2 令和6年5月1日
東京都立青山特別支援学校
校長 中澤 将人
主任養護教諭 藤木 祐美

しんがっき 新学期が始まって1ヶ月が経ちました。かんきょう 環境が変わって、あたらしい 出会いにワクワクし、楽しいことがたくさんあったと思います。一方で、いっぽう ストレスや不安を感じることもあったと思います。じぶん 自分では気づかないうちにつか 疲れてしまうときもあります。そんなときは、からだ 体を動かしたり、はや 早く寝たりと自分の好きなことをして、こころ 心とからだ 体を休める時間を作りましょう。

5月の保健目標

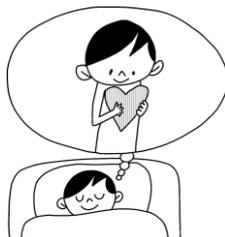
「早寝をしよう」

よくねむるといいことがいっぱいあります！

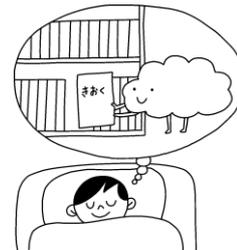
からだのつかれがとれる



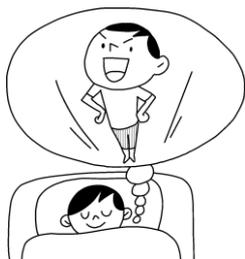
こころがおちつく



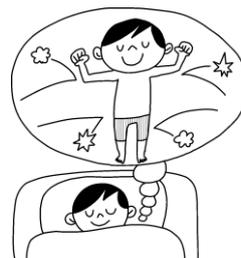
きおくをせいりする



せいちょうホルモンがでる



びょうきからからだをまもる



～保護者の方へお願いです～

○定期健康診断では、受診が必要な方に医療機関への受診勧告がでます。

6月には水泳指導が始まります。受診勧告を受け取った際は早めの受診をお願いします。また治療済・受診済の報告書の提出もお願いします。

〈5月の保健行事〉

項目	対象	日付	時間	備考
腎臓検診 (尿検査) 二次	対象者	5月13日(月)	10時まで	容器は10日(金) 配布
腎臓検診 (尿検査) 二次	対象者	5月14日(火)	10時まで	容器は10日(金) 配布
健康相談	希望者	5月22日(水)	9時30分から	
聴力検査	対象学年 (右備考欄に 記載)	5月28日(火)	小: 9時30分から 中: 13時30分 から	小1・小2・小3・ 小5・中1・中3
内科検診(予備日)	対象者	5月29日(水)	13時10分から	
耳鼻科検診(予備日)	対象者	5月30日(木)	13時00分から	
歯科検診	全員	5月31日(金)	9時30分から	

※腎臓検診一次(尿検査一次)が未提出の児童・生徒は、腎臓検診(尿検査)二次で必ず提出してください。

※歯科検診で口を開けられない児童・生徒は歯ブラシを持参してください。

熱中症対策をしましょう！

熱中症は夏の病気と思いがちですが、暑さに慣れていないこの時期が、特に熱中症になりやすいので注意が必要です。

また、子どもは身長が低く、地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。体調の変化に、周りの大人が気を配ってあげることが大切です。

◆暑熱順化は今のうちに

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

