# ほけんだより　５月

NO.２令和７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　小川　陽子

新年度が始まり、１か月が過ぎました。入学や進級で緊張した時間を過ごしてきたことと思います。新しい環境に少し慣れた頃に、疲れは出やすくなります。ゴールデンウィークも控えています。5月の保健目標にもあるように、生活のリズムはできるだけ崩さず、早寝をして、夜は睡眠が充分とれるようにしていきましょう。お休みの日は体を休め、ゆっくりする時間をもちましょう。

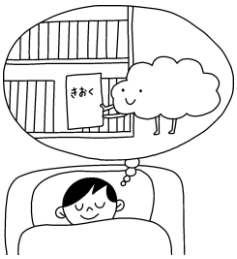
## 5月の保健目標　「早寝をしよう」

**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 |
|---|---|---|---|---|
| 眼科 | 小学部全員<br>前回欠席者 | 5月　１日（木） | １０時から | |
| 耳鼻科（予備日） | 前回欠席者 | 5月　８日（木） | 13 時から | この日が最終日です |
| 内科（予備日） | 前回欠席者 | 5月　９日（金） | 13 時から | この日が最終日です |
| 腎臓<br>（尿検査）二次 | 対象者 | 5月１２日（月） | １０時までに提出 | 容器は９日（金）配布 |
| 腎臓<br>（尿検査）二次 | 対象者 | 5月１３日（火） | １０時までに提出 | 容器は９日（金）配布 |
| 眼科（予備日） | 前回欠席者 | 5月１５日（木） | １３時から | この日が最終日です |
| 健康相談 | 希望者 | 5月２１日（水） | ９時３０分から | |
| 腎臓（予備日） | 対象者 | ５月２７日（火） | 10 時までに提出 | この日が最終日です |
| 身体計測 | 中学部全員 | 5月２８日（水） | 午前中 | |
| 身体計測 | 小学部全員 | 5月２９日（木） | 午前中 | |
| 歯科 | 中学部全員 | 5月３０日（金） | ９時３０分から | |

※腎臓一次（尿検査一次）が未提出の児童・生徒は腎臓（尿検査）二次で必ず提出してください。
※歯科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！

近年の気候変動の影響により年々、夏日・真夏日の日数が増えてきています。国もより一層熱中症対策の強化を図るため、気候変動適応法の改正がなされ、昨年４月全面施行が始まりました。今年度も４月 23 日（水）～10 月 22 日（水）の期間で熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートが毎日の気象状況に応じて発令されることがあります。学校でも日々、注意を払ってまいりますが、御家庭でも屋内屋外を問わず、アラートを活用し熱中症の発生防止に努めていただくようお願いいたします。暑さに慣れていないこれからの時期が特に熱中症になりやすいので注意が必要です。
子供は身長が低く、地面との距離が近いため、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ることが大切です。

熱中症予防のカギは暑熱順化。順化ができていないと①汗をうまくかけない②血管から熱を逃がしにくくなり、熱中症になりやすくなります。そこで、順化ができている体にするために、２つのポイントと３つのコツをお伝えします。２つのポイントは①軽い汗を流すこと②2 週間ほど続けること。
コツとしては①運動は軽く汗を流すことから始め徐々に強度を上げていきましょう。
激しい運動は不要です。②雨でも家で楽しめる筋トレを。軽めの筋トレをできれば 30 分程度、短くても、毎日続けることがおすすめです。テレビや動画を見ながら楽しくやりましょう。③お風呂はシャワーで済ませず、湯船につかりましょう。ぬるめのお湯にゆっくりつかることが理想です。目安としては 38℃～40℃で 15 分位が良いと言われていますが、その日の体調に合わせて無理のない範囲で続けていきましょう。