



NO.2 令和8年5月1日
東京都立青山特別支援学校
校長 法月 英里
養護教諭 藏下 彩

新年度が始まり、1 か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。しかしこの時期は、頑張ってきた分の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるよう、休みの日もなるべくいつもと同じ時間に寝て起きるなど、生活リズムを崩さないようにしましょう。

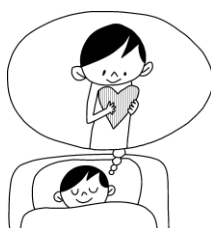
5月の保健目標 「早寝をしよう」

よくねむるといいことがいっぱいあります！

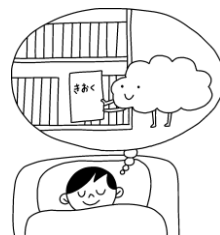
からだのつかれがとれる



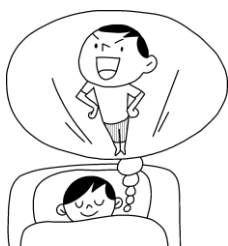
こころがおちつく



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



★はやくねるためのコツ★

□お風呂にはいって、からだをリラックスさせましょう。

□ねる30分前には、テレビやゲーム、スマートフォンをおわりにしましょう。

□まいにちできるだけおなじじかにねるようにしましょう。



～保護者の皆様へ～

○本校では、内科健診などの実施にあたり、カーテンやついたてを使用し、男女別での実施などプライバシーに配慮して実施しております。

○定期健康診断の結果、医療機関での受診が必要な場合には、受診勧告書をお渡ししています。6月から水泳指導が始まりますので、お子様が安全に活動できるよう、受診勧告を受け取られた際は、早めの受診をお願いいたします。受診後は、治療済・受診済の報告書を学校へ御提出ください。

〈5月の保健行事〉

項目	対象	日付	時間	備考
内科（予備日）	前回欠席者	5月 1日（金）	13時から	この日が最終日です
歯科	中学部全員	5月 8日（金）	9時30分から	
健康相談	希望者	5月13日（水）	9時30分から	
耳鼻科（予備日）	前回欠席者	5月14日（木）	13時から	この日が最終日です
腎臓（尿検査） 2次1日目	対象者	5月18日（月）	10時までに提出	容器は15日（金）に配布
腎臓（尿検査） 2次2日目	対象者	5月19日（火）	10時までに提出	容器は15日（金）に配布
眼科（予備日）	前回欠席者	5月21日（木）	10時から	この日が最終日です
歯科	小学部全員	5月22日（金）	9時30分から	
歯科（予備日）	前回欠席者	5月29日（金）	10時から	この日が最終日です

※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。

そろそろ

熱中症に注意

熱中症対策を始めましょう！

4月でも25℃を超える夏日の日がありました。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ってあげることが大切です。学校でも十分注意していきますが、御家庭でも、こまめな水分補給を心がけ、外出するときは帽子をかぶるなど熱中症対策を始めいただければと思います。また暑さに体を慣らすために、運動をするときは、軽い運動から始め、徐々に強度を上げていくようにしましょう。

