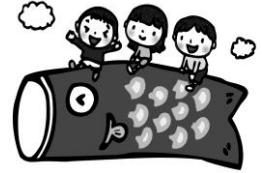


ほけんだより5月^{がっ}



石巻支援学校
保健室
H29.5.2

新年度がスタートして1か月がたちました。そろそろ、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。その一方で、緊張して過ごしたことで心やからだの疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか？明日からの連休でリフレッシュできると良いですね。



保護者の皆様へ

年度初めのお忙しい中、健康診断への御協力ありがとうございます。

学校で行われた検診の結果は、お子さんを通じて、プリントや健康手帳（健康のあゆみ）でお知らせしていきます。検診結果によっては受診をお勧めすることもありますので、専門医での詳しい検査・診察を受けていただきますようお願いいたします。治すところがあっても、早めに治療を始めれば時間もかからず、軽いうちに治すことにつながります。検査・診察の結果や治療の様子は学校に御連絡ください。

（学校での健康診断は病気の確定診断ではなく、あくまでもスクリーニングです。短い時間で安全に多くの子供たちの検査や検診をしなければなりません。検診結果等について疑問等がありましたら、遠慮せず保健室にお問い合わせください。）

《5月の健康診断》 *個別にお知らせしていますが、尿2次検査は5月9日（火）です。

日時	曜日	健康診断名	当該学部・学年	留意事項
5. 1	月	聴力検査	中学部1・2年	<ul style="list-style-type: none"> 音の聞こえをオーディオメーターという機械で検査します。 検査が難しい場合は、日常生活の様子で判断します。
5. 2	火		小学部（4～6年）	
5. 8	月		小学部（1～3年）	
5. 9	火	視力検査	高等部3年	<ul style="list-style-type: none"> めがねを忘れずに持参しましょう。 コンタクトレンズを使用している場合には、レンズはそのまま検査しますので、担任にその旨を伝えてください。 うまく表現ができない場合には、普段の生活から判断します。
5. 10	水		高等部2年	
5. 12	金		高等部1年	
5. 16	火		中学部3年	
5. 17	水		中学部 1・2年	
5. 19	金		小学部（1～3年）	
5. 23	火		小学部（4～6年）	
5. 11	木	歯科検診	小・中学部全学年	<ul style="list-style-type: none"> 歯の汚れ（歯垢）が付いたままだと、むし歯が見つかりにくくなりますので、前日の夜と当日の朝はていねいに歯を磨いてきてください。磨き終わったら鏡で見てチェックすると良いですね。 定期通院などで欠席する場合には、できるだけ、いずれかの日程で受けられるようにしてください。
5. 18	木		高等部全学年	

5月27日(土)には運動会があります。そろそろ練習も始まりますので、早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えて、運動会で全力を出せるようにしましょう！特に、朝食は1日の始まりのエネルギー源として重要です。毎日、食べるようにしましょう。食べた後にはトイレに行く習慣もつけましょう。

体を動かした後に汗をかいてそのままにしていると体が冷えてかぜをひいてしまうことがあります。タオルで拭き、着替えると良いですね。

また、水筒に水やお茶を入れて持ってきている人は、忘れずに毎日中身を交換してください。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日

当日の朝



すいみんをじゅうぶんとる



あさごはんをしっかり食べる

あしに合ったくつをはく



てあしの手足のツメをきっておく



あせ汗ふきタオルを持ってくる

Good Morning



あさ朝ごはんを食べよう!



●あさ朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



のう
脳のエネ
ルギー
になる



い
ちよう
胃腸を
しげき
して、
はい
べん
排
便
し
や
す
く
す
る



●あさ朝ごはんを食べるとき

ゆっく
り食
べら
れる
よう
に
はや
早
お
き
し
よ
う



よくかんで食べよう



ごは
ん・食
パン
に
もう
1~2
品
た
し
て
み
よ
う

