

ほしけんだより 5月

令和6年5月2日 大阪府立平野支援学校 保健室

新年度が始まっておよそ1か月。新しい先生や友達など、環境の変化にも徐々に慣れてきたころでしょうか。
 でもその一方、心と体の疲れが出やすい頃でもあります。
 ゴールデンウィークなども活用して、自分にあった方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してください。
 音楽をきいたり、体操したり、お散歩をしたりして、楽しいと思える時間をもちましよう。

リラックス、できていますか



☆保健室の先生・看護師さんのリフレッシュ方法☆

テニスです！
よしなが 吉永

ストレッチと
ドライブです！
まつもと 松本

ネットでポチポチ
とお買い物です☆
みづ 満田

ペットたちと
一緒に過ごす
時間です。
くろき 黒木

アロマヘッドマ
ッサージ・温泉
旅行・腸活発酵
食品づくりです
(^▽^) やの 矢野



はじめまして。看護師の黒木です。4月末から週2回勤務しています。動物大好きで、犬、猫、豚、ちんちら、めだかを飼っています！よろしくおねがいします。



がっ けんこうしんだん 5月の健康診断



すいえいしどうまえに がんか・じびか・ないか
けんしん けんしん けんしん
検診をすべて受検していただいで
います。欠席のないようにご予定を
お願いします。(6月にも欠席者
対象の検診あります。)

月	火	水	木	金
		1 体重測定 (小)	2	3 祝日
6 祝日	7	8 耳鼻科検診 (小・中)	9 検尿 (1次)	10 検尿 (1次)
13	14 心臓検診 (各学部1年 + 対象者)	15 内科検診 (小1~3年 中1・3年 高1・3年)	16 眼科検診 (中・高)	17
20	21	22	23 歯科検診 (小・中)	24
27 振替休業日	28	29 検尿 (2次)	30	31

4月からたくさんの健康診断が始まっています。内科検診・眼科検診・耳鼻科検診は所見がある場合は受診票を配布します。所見がない場合、学期末に検診結果をすべて記入して配布します。

まだ暑さになれていない時こそ注意しましょう！

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬぎまきのしやすい服で
体感温度を調節しよう



あせ汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



きおん たか気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ 外出のときはぼうしをかぶり
紫外線を避けよう