

ほけんだより 5月号

大阪府立なにわ高等支援学校
H30. 4. 28

新学期が始まって約1か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた人、まだ馴染めなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、少し疲れてくる頃だと思えます。明日からはゴールデンウィークです。心地よい5月の風を感じながら、心もからだもリフレッシュしてくださいね。



5月の保健行事

- 2日(水) 心臓検診(1年生全員・2、3年要管理者)
- 10日(木) 1、3年 体育祭前内科検診(要管理者)
- 17日(木) 耳鼻科検診予備日【難波支援学校耳鼻科検診日】
- 22日(火) 尿検査(2次対象者・1次未提出者)
- 30日(水) 1・3年 歯科検診

※2年生 体育祭前内科検診(内科検診欠席者・要管理者)は、後日校医医院にて実施します。日程については、対象生徒へお知らせを配布します。

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

慣れ

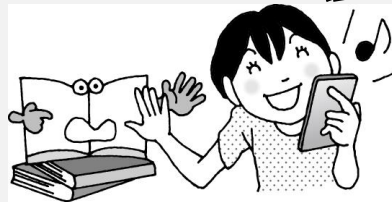
ギリギリでも大丈夫かな。
もう少し寝よう！



朝は余裕を持って起き、準備する時間を十分にとりましょう。いつも眠くて起きられない場合は就寝時間を見直しましょう。

ダレ

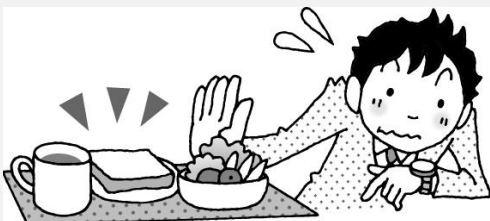
気づくとダラダラ、遅くまでスマホでおしゃべり



スマホは使用時間を決めて使いましょう。ちょっとスマホをおいて違う楽しみを見つけるのも大切です。

崩れ

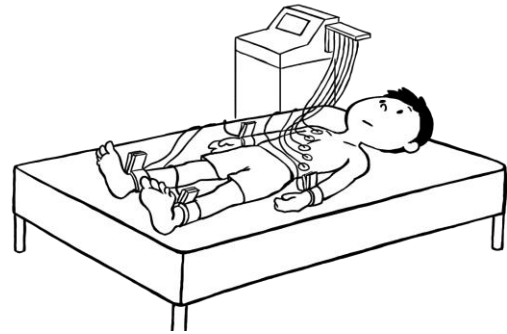
食欲も時間もない！朝ご飯を食べずに学校へ…



朝ご飯を食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ご飯は一日のパワーの源です。毎日食べるようにしましょう。

がつごう しょうかい けんこうしんだん こんげつ しんぞうけんしん し かけんしん しょうかい
 4月号でも紹介してきた健康診断。今月は心臓検診と歯科検診について紹介します！

しんぞうけんしん 心臓検診



心臓が動くときに出る弱い電流を記録する「心電図」を見て、心臓の働きに異常がないかを調べます。

1年生全員と、2、3年生の要管理者と校医指示者が対象です。服装の忘れ物がないようにしましょう。

し かけんしん 歯科検診



虫歯や歯周病になっていないか、かみ合わせや歯並びに問題がないかを調べます。歯科検診の前は歯みがきしておきましょう。

歯垢が付着している場合や、軽度の歯肉炎という結果が出た場合は、歯みがきの方法を改善しましょう。虫歯がある場合は病院で治療してください。



けんこうしんだん けっか し 健康診断で結果のお知らせをもらったら

健康診断の結果をきちんと確認しましょう。学校の健康診断は病気の疑いのある人を探し出すものです。

「受診が必要」という結果が出たら必ずしも病気とは限りませんが、症状が悪化する前に医師に診てもらいましょう。



治療の痛みは少しの我慢です。受診が遅れると生活に影響が出るほどの症状になるかもしれません。



症状が慢性化していると、今、からだに及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。

「ずーっと痛い…」となる前に受診を！

ほんとう だい しょうぶ
 本当の大「丈夫」なからだのために受診を！

じゅしんご じゅしんひょう ほうこく おねが
 受診後は受診票での報告をお願いします。