

ほけんだより 5月号

がつごう

なに高支内第71号

おおさかふりつこうとうしえんがっこう
大阪府立なにわ高等支援学校

R元. 5. 8

しんがっきはじめて約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います。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

- 9日(木) 体育祭前内科検診(要管理者)・尿検査
- 10日(金) 尿検査(未提出者)
- 16日(木) 耳鼻科検診予備日【難波支援学校耳鼻科検診日】
- 23日(木) 水泳授業前内科検診(3年要管理者)
- 28日(火) 尿検査(2次対象者・1次未提出者)
- 29日(水) 歯科検診(1、2年生)
- 30日(木) 水泳授業前内科検診(1、2年要管理者)

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」は

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。

ないですか?

ダレ

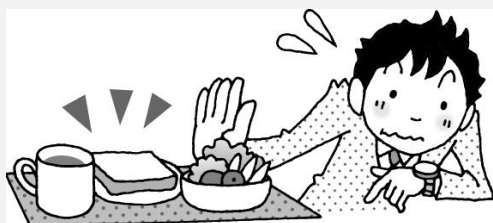
気づくとダラダラ、遅くまでスマホでおしゃべり



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...

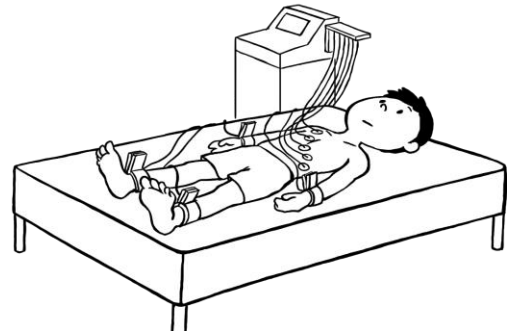


朝ご飯を食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしてしまいます。朝ご飯は一日のパワーの源です。毎日食べるようにしましょう。

裏に続く→

がつこう 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



心臓が動くときにで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
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
疑いのある人を採り出すものです。

「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！

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。