

ほけんだより 5月号

がつこう

なに高支内第77号
 大阪府立なにわ高等支援学校
 R3. 5. 6

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

- 7日(金) 眼科検診 (全学年)
- 10日(金) 内科検診・運動器検診 (3年生)
- 13日(木) 心臓検診 (1年生・2、3年要管理者)
内科欠席者検診 (1、3年生欠席者)・運動器検診 (1年生)
- 19日(水) 歯科検診 (3年生)
- 20日(木) 耳鼻科欠席者検診【難波支援学校耳鼻科検診日】
水泳授業前内科検診 (要管理者)・運動器検診 (2年生)
- 26日(水) 尿検査 (2次対象者・1次未提出者)
歯科検診 (1、2年生)

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

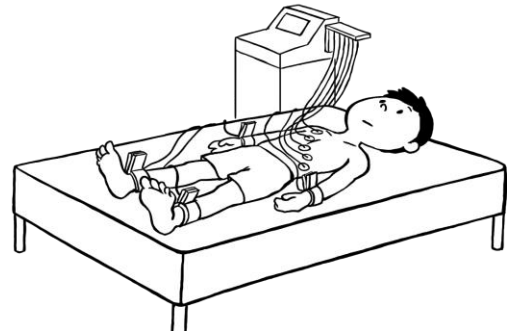
食欲も時間もない! 朝ご飯を食べずに学校へ...



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。

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。
 歯科検診当日は歯磨きセットの持参をお願いします

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よ
 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！

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。