

ほけんだより

にこにこげんきくん

5月号

西淀支全第7号
平成29年5月9日
西淀川支援学校
保健室

新学期疲れにご用心！！

新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。その状態のままゴールデンウィークに突入し、遊んだり、出かけたりなどして、結局あまり休養をとれていない人も多いのではないのでしょうか。ゴールデンウィーク明けは、そんな人が体調を崩しやすい傾向にあります。この時季は意識的に早めに寝て、睡眠を十分とるようにしましょう♪



5月の保健行事

- 10 (水) 耳鼻科検診 (全)
- 11 (木) 歯科検診 (中1~3、高23)
- 15 (月) 尿検査2次
- 17 (水) 体重測定 (小)
- 30 (火) 眼科検診 (全)

*内科校医の都合で、高3の内科検診は5/16(火)から6/13(火)に変更になりました。

おうちの方へお知らせ

①検診について

検診の結果は、**健康のきろく**に記入してお知らせします。また、受診が必要な場合は、**治療勧告書（個別のおたより）**にてお知らせします。

※「健康のきろく」の配布は、5月の中旬を予定しています。

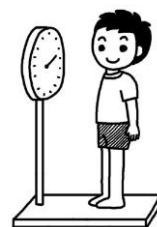
実施した「検査・検診」の結果は、項目ごとに {○} をしていますので内容を確認してサインをお願いします。



②体重測定について

発育測定（身長・体重）は、4月・9月・1月に行います。

体重測定は、小学部は毎月、中学部・高等部は6月・11月・3月に測定します。体重の増減が気になる児童生徒は、個別に（週始めの月曜日をめやすにしています）保健室で体重測定を行っています。



がんばろう！運動会



もうすぐ運動会ですね。これまでの練習の成果を発揮するためにも、注意してもらいたいことがあります。

●体調を整えておく…

前日は早めに寝て、十分な睡眠を！当日は朝ごはんをちゃんと食べよう。

●けがを防ぐために…

手足の爪は短く切っておこう。

●汗をかいたら…

こまめに水分を取ろう。また、かいた汗はそのままにせず、タオルでしっかりふきとろう。

