

# ほけんだより 5月



保 学 内 2 号  
令 和 5 年 5 月  
大阪府立八尾支援学校

あざ みどり しんりょく きせつ あたら がくねん がっこう  
鮮やかな緑でいっぱいの新緑の季節になりました。新しい学年、クラスでの学校

せいかつ はじ はや いっかげつ つか てはじ おも とく  
生活が始まってから早くも一か月がたち、そろそろ疲れも出始めることと思います。特に

ゴールデンウィーク明けには体調を崩す子どもたちが多いので、生活リズムを整えるよ  
うに心がけてください。

## 健康診断の結果について

けんこうしんだん じゅしん ひつよう しんだん ばあい ちりょうかんこくしょ わた  
健康診断で受診が必要と診断された場合は、「治療勧告書」をお渡ししています。

はや せんもんい じゅしん じゅしんほうこくしょ ていしゅつ じゅしん とき いじょう  
早めに専門医へ受診し、受診報告書をご提出ください。受診した時に、『異常なし』

しんだん  
と診断されることがまれにあります。

がっこう けんこうしんだん しゅうだんけんしん せいしつじょう びょうき いじょう  
これは学校での健康診断が集団検診という性質上、「スクリーニング（病気・異常の

うたが へら だす もくてき りかい きょうりょく ねが  
疑いがあるものを選び出す）」を目的としているためです。ご理解ご協力をお願いいた  
します。

## こころの健康にも目を向けましょう

### 「相談力」も大切な「力」です

なや お こ きぶん じぶん かいけつほう  
悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を  
かんが かんが じぶん ほうほう かいしょう  
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考  
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

そうだん  
どう相談したらいいか  
わからないときは



はな ひと だれ  
話しかけやすい人は誰ですか？  
しんみ き ひと  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
はなし はじ  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。


これからいろいろな  
けいけん つ かさ  
経験を積み重ねていく  
みなさんには、「相談力」も大切に  
そだ ちから  
育ててほしい「力」です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！



うんどうかい れんしゅう はじ  
**☆運動会の練習が始まります☆**

やすみあけ うんどうかい れんしゅう はじ びょうき たいちょうかんり  
 休み明けから運動会の練習が始まります。けがや病気にならないように、体調管理

をしかりと行いましょう。

「足の健康」をまもる靴について 

うんどうかい れんしゅう はじ ふだん より そとくつ つか  
 運動会の練習が始まると、普段より外靴を使う  
 機会が多くなります。  
 お気に入りの靴をいつも使っていて、「新しい  
 靴にしたいくない！」と思うでしょうが、靴の様子  
 を確認してみてくださいはどうか？

**●小さすぎると……**  
 くつの中で、足の指や甲がこすれて足を痛めて  
 しまいます。  
 くつが小さいと指が押さ  
 えられてしまい、走ったり  
 ジャンプができなくてあぶないです。

**●大きすぎると……**  
 くつの中で足がずれて動いてしまい、かかとが  
 ぬげてうまく歩けません。  
 走ったときに、くつだけ  
 飛んでいきバランスを崩して  
 こけてしまうこともあります。

あつ たいさく  
**☆暑さ対策をしましょう☆**

きせつ はる ひ によつては 真夏日 の ような 日差し を 感じる こと も あり ます。

ねっちゅうしょうたいさく ぼうし すいとう わす さん さん  
 熱中症対策として帽子・水筒を忘れずご持参ください。また暑さに弱いお子様は

ほれいざい くび ま かつどう  
 保冷材を首に巻いて活動することもできますので、バンダナをお持ちください。

