

ほけんだより



保学内2号
令和6年5月
大阪府立八尾支援学校

しんがつき かげつ た かんきょう か あたら て あ
新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたく
さんありますね。わくわくすることもあります。す と れ す ふ あ ん か ん
ストレスや不安を感じて、からだや
こころ つか ひと
心が疲れている人がいるかもしれません。そのようなときは、り ら っ く す
リラックスできる
じかん つく やす
時間を作って、ひと休みしてみてください。



＊学校医の先生方の紹介＊

| | |
|--------------|-----------------------|
| ないか 内科 | きしま ひでき 貴島 秀樹 先生 |
| しか 歯科 | みやけ ひでかず 三宅 秀和 先生 |
| がんか 眼科 | いわがき あつし 岩垣 厚志 先生 |
| じびか 耳鼻科 | たなべ ひでのり 田邊 英徳 先生 |
| せいしんか 精神科 | まつおか りょうこ 松岡 涼子 先生 |
| やくざいし 薬剤師 | ながお しんすけ 永尾 信輔 先生 |

けんこうしんだん けんこうそうだん たんどう
健康診断や健康相談を担当

していただきます



まだまだ続きます 健康診断



がつ ひ つづ けんこうしんだん
5月も引き続き健康診断があります。

か にょうけんさ
14日に尿検査があります。(15日は予備日)

ごじつにょうけんさ し はいふ
また後日尿検査についてのお知らせを配布します。

保護者の皆様へ

お忙しい中、保健書類関係書類の記入にご協力いただきありがとうございます。
5月から運動会の練習が始まります。暑さに弱いお子様は、保冷剤を首に巻いて活動することもできますので、バンドナをお持ちください。

健康診断の結果について

健診後、詳しい検査や受診が必要な場合にお知らせをお渡します。早めに専門医へ受診し、受診報告書をご提出ください。

また、受診した時に、『異常なし』と診断されることがまれにあります。
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。

治療勧告書の入った封筒は必ずご返却いただきますよう、よろしく願いいたします。



5月から運動会の練習が始まります。けがをしないように、夜はよく寝て疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べてくださいね。

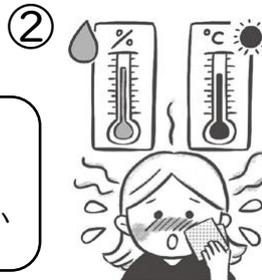
また、サイズの合っていないくつや、足を固定できないくつは、疲れやすいうえ、けがやくつ擦れなど足のトラブルを招くことがあります。くつはサイズの合ったものを選んで履くようにしましょう。



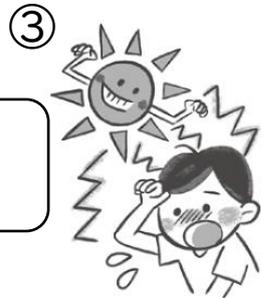
今年も暑い日が続きます。熱中症が起こりやすい日は次の3つになります。



① 気温が高く、日差しが強い



② 湿度が高い日



③ 急に暑くなった日

熱中症対策



ぼうしをかぶる



こまめに水分を取る



ひかげで休む

外に出るときは帽子をかぶり、こまめに水分を取りましょう。また、休むときは直接太陽が当たらないように日かげで休むなどして対策をし、熱中症を予防しましょう。

水分足りている？

熱

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

