

保健だより 5月



令和7年5月県立友部東特別支援学校 保健室

新年度が始まって約1か月経ちました。みなさんは新しい環境や人間関係に慣れてきましたか。5月は心身の疲れが出やすい時期です。疲れてしまった時は、まずは体を休ませましょう。心も体も落ち着いてきたら、どうして疲れているのか、今の「疲れ」は体の疲れなのか、心の疲れなのか、自分で考えてみましょう。自分がどんな時に疲れやすいのか知することは、これから生きていくために大切なことです。毎日の自分の生活を振り返って、少しずつ自分のことを知っていきましょう。

自分のカラダを知ろう



健康診断のお知らせ



日時	項目	対象
5月12日(月) 10:40 まで	尿検査①	全生徒
5月26日(月) 11:00 まで	尿検査②	もれ者 要二次検査者
6月9日(月) 10:10 まで	尿検査③	もれ者 要二次検査者

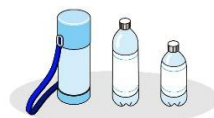
おうちのかたへ



◆健康診断実施のご協力をありがとうございます。検査が終わった項目から順に、結果をお知らせしています。学校の健康診断はスクリーニング検査です。精密検査が必要な場合は医療機関の受診をお勧めしています。検査結果等でご不明な点がございましたら、担任をとおして保健室までご連絡ください。尿検査の日程は上記のとおり決定いたしました。

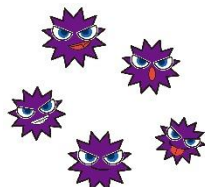
◆これから気温が高くなることが予想されます。水分補給のために水筒(ペットボトル可)を持参してください。中身は水、お茶、麦茶のいずれかでお願いします。5~9月の間で体育の授業日や運動等を伴う活動日には、必要に応じて、水筒の他にスポーツドリンク(ペットボトルのもの、500ml程度1本まで)を持参することも可能です。

◆最近では1年を通して、様々な感染症が流行しています。咳やのどの痛み等のいつもと違う症状がある場合には、医療機関の受診と休養をお勧めしています。保護者の皆様にはこれまで同様、ご理解とご協力をお願いいたします。



麻疹が県内でも発生中！

麻疹(はしか)は、38℃以上の熱や、咳、鼻水、発疹(ブツブツ)等がでる病気です。感染力がとても高い病気です。日本では少なくなっている病気ですが、今年は麻疹(はしか)にかかる人が、今までよりも多くなっているようです！発疹(ブツブツ)は、熱が出てすぐにはでないので、風邪と勘違いすることも少なくありません。麻疹(はしか)かな？と思った時には、病院に電話をしてから受診しましょう。



困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな？

