

# 保健だより 5月



令和8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。5月は心身の疲れが出やすい時期です。疲れってしまった時は、まずはしっかり睡眠をとって、体を休ませましょう。そしてゆっくり、今自分はどんなことで疲れているのか、それは心の疲れなのか、体の疲れなのか、考えてみませんか。自分がどんな時に疲れやすいのかわかることは、これから生きていくために大切なことです。少しずつ自分のことを知っていきましょう。



気持ちよく目覚められるのが自分にとってのちょうどよい睡眠時間

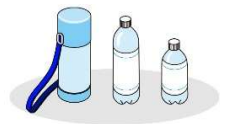


日時	項目	対象
5月11日(月) 10:10まで	尿検査①	全生徒
5月21日(木) 14:00から	心臓検診	中学部1年・高等部1年
5月25日(月) 10:10まで	尿検査②	もれ者・要二次検査者
6月8日(月) 10:30まで	尿検査③	もれ者・要二次検査者



◆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、麦茶のいずれかをお願いします。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。



◆本校では原則として処方薬のみお預かりしています。校外学習等の酔い止めについても同様です。病院で処方された酔い止めであればお預かりできます。市販薬を使用する場合は、朝自宅で飲んでから登校するようにしてください。

◆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。



## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

朝起きられない、夜眠れない、食欲がない、イライラする、やる気が出ない…それってもしかしてストレスのサインかも!? ストレスのサインが出た時は、まずはゆっくり休養して、基本的な生活習慣を整えることから始めましょう。心配なことがある時には保健室で相談することもできます。