



令和元年5月7日  
和光特別支援学校  
No.3 保健室

新しいクラスになって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスメイトや担任の先生には慣れてきましたか？ドキドキ緊張することも多かったかと思いますが、今年のゴールデンウィークは10連休だったので、ゆっくりお休みしたり、リフレッシュしたりできたのではないのでしょうか。

5月は学校医による健康診断が始まります。運動会も予定されており、徐々に練習も始まります。本番に向けてしっかり体調管理していきましょう！

**5月の定期健康診断予定**

月	日	曜日	時間	検査項目	対象者
5	7	火	9:40~	聴力検査	高1・3
	9	木	9:40~	聴力検査	中1・3
	10	金	9:50まで	尿検査	2次・欠席者
	13	月	13:10~	聴力検査	小1・2・3・5
	14	火	9:40~	眼科検診	全学年
			13:10~	内科検診	小低
	21	火	13:10~	内科検診	小高
	22	水	11:00頃~	結核健診	高1のみ
	28	火	13:10~	内科検診	中・高
31	金	13:10~	耳鼻科検診	全学年	



☆内科検診は小学部低学年、小学部高学年、中学部・高等部の3回あります。

欠席の場合は別の学部の検診日または予備日に受けてください。予備日は6月4日（火）です。

☆耳鼻科検診は1回しかありません。

その日に受けられなかった場合、プール開始前までに耳鼻科受診をしていただくようお願いいたします。

☆眼科検診の予備日は6月4日（火）10:00~です。

☆結核健診を欠席した場合、健康づくり事業団（吉見町）またはかかりつけ医での受診となります。

☆視力検査・聴力検査を欠席した場合は、翌日以降に実施いたします。

**健康診断結果のお知らせが届いたら…**



**受診をすすめられたら、早めにお医者さんへ行きましょう！**

- ◆受診を遅らせると、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながるかも…
- ◆症状が悪化すると、通院期間がどんどん長くなってしまふかも…
- ◆症状が慢性化していると「今」からだに及ぼしている影響に気づきにくい可能性があるかも…

◎検査が済みましたら「結果のお知らせ」の下にある「診察結果」を医師に記入していただき、学校へ提出してください。

\*医師による記入が有料の場合には保護者記入で構いません。



ズグツすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



**寝る前にすることを見直す**

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

**朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる**

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



5月に **気をつけたいこと**

**あつい？ さむい？ 服で調節しよう**

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



**のどがかわいた！ の前に 水分をとろう**

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



**お日さまに 注意！ ぼうしをかぶろう**

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



**◆保健室からのお願い◆**

保健調査票に記入していただいた緊急連絡先には、お子様が体調不良の際や怪我をしてしまった際に連絡させていただきます。坐薬使用や救急搬送が必要な状況など、急を要する場合がございますので、確実に連絡が取れる状態にしておいていただくようお願いいたします。自宅や携帯では連絡が取りづらいことが予想される場合には、勤務先など、確実に連絡が取れる連絡先もお知らせしておいていただくと助かります。

