

ほけんだより 5月

令和6年5月2日
茨城県立鹿島特別支援学校



新緑の5月、木々の緑が一段ときれいに見える気持ちのいい季節になりました。
大型連休からスタートする今月は、生活リズムが崩れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした生活習慣を見直して、体の調子を整えていきましょう。

～よい睡眠で、体も心も健康に過ごそう!～

睡眠時間ランキングでは、世界の国の中で「日本は睡眠時間が短い国」と言われています。十分に睡眠がとれると、いいことがたくさんあります。

○日中、元気に過ごさせて、心も体も元気いっぱいになります。

○脳の疲れがとれて、集中することができます。

○病気への抵抗力があがり、病気にかかりにくくなります。



健康診断の予定

5月 7日(火)	視力・聴力検査(高3)
5月 8日(水)	視力・聴力検査(高2)
5月 9日(木)	内科検診(小6、中1)
5月10日(金)	視力・聴力検査(高1)
5月13日(月)	内科検診(小2、小3、小4)
5月15日(水)	尿検査(全員)1回目
5月16日(木)	AM: 歯科検診(中2、高1、高2、高3) PM: 耳鼻科検診(スマイル、中1、高3)
5月20日(月)	心臓検診(小1、小4、中1、高1)、胸部X線検査(高1)
5月23日(木)	AM: 歯科検診(ほほえみ、スマイル、小4、小6、中1、中3) PM: 耳鼻科検診(にこにこ、ほほえみ、えがお、小1、小5)
5月28日(火)	内科検診(にこにこ、ほほえみ、えがお、小1、小5)
5月30日(木)	AM: 歯科検診(にこにこ、えがお、小1、小2、小3、小5) PM: 耳鼻科検診(中3、高1)



どんなことを調べるの?

〈内科検診〉

背骨が曲がっていないか、心臓の音や呼吸のようす、皮膚のようす、栄養状態を調べます。

〈歯科検診〉

歯や歯ぐきの病気がないか、歯並びやかみ合わせのようす、歯みがきの状態を調べます。歯科検診当日の朝、普段よりていねいに歯をみがきましょう。

〈耳鼻科検診〉

耳・鼻・のどに病気がないか調べます。耳鼻科検診の前日に、耳鼻そうじをしておくといいでしょ。



～保護者の方にお知らせ～

◆日本スポーツ振興センター災害共済給付制度 掛金の口座引き落としについて

4月中に加入同意書と一緒にお知らせしましたが、掛金を口座より引き落としします(5月24日予定)。

【掛金(一人あたり)】 小学部・中学部 460 円 高等部 1,920 円

◆健康診断 結果のお知らせについて

各検査・検診で、再検査や受診が必要な場合にのみ、『受診勧告』『治療勧告』をお渡ししています。ただし、歯科検診については、全員に検診結果を配付します。疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。

なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。受診結果は担任を通して保健室までお知らせください。