

ほけんだより 5月

令和7年5月8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。

5月は大型連休からスタートするので、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。



～朝ごはんを食べて、こんなにいいことがあります！～



あたま 頭
脳の主要なエネルギー源はブドウ糖。脳が目覚めて勉強に集中できます。



からだ 体
腸が刺激されることでスムーズに腸が動いて、うんちが気持ちよく出ます。



体温が上がることで体を元気に動かすことができます。

健康診断の予定

5月 1日(木)	内科検診(中1、中2、中3、小6、にこにこ、ほほえみ、えがお)
5月 2日(金)	視力・聴力検査(中3、中2)
5月 7日(水)	視力・聴力検査(中1)
5月 8日(木)	歯科検診(高1、高2、高3)
5月12日(月)	内科検診(小1、小3、小5)
5月14日(水)	尿検査(全員)1回目
5月15日(木)	歯科検診(中1、中2、中3、スマイル)
5月16日(金)	視力・聴力検査(小3、小4)
5月19日(月)	心臓検診(小1、小4、中1、高1)、胸部X線検査(高1)
5月20日(火)	内科検診(小2、小4)
5月22日(木)	歯科検診(小1、小2、小3、小5)
5月23日(金)	視力・聴力検査(小5、小6)
5月26日(月)	視力・聴力検査(小2)
5月29日(木)	耳鼻科検診(小5、中1)
5月30日(金)	視力・聴力検査(小1)
5月30日(金)	尿検査(未提出者、二次対象者)



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、普段よりい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う。



～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23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願いします。