

# ほけんだより 5月

令和8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。

～朝ごはんを食べると、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。つまり、ご飯やパンです。何事も集中できます。



**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5月の予定	
5月1日(金) 視力・聴力検査(高3、高1)	5月21日(木) 歯科検診(小3、小5、小6)
5月7日(木) 視力・聴力検査(高2、にこにこ、ほほえみ、えがお)	5月22日(金) 視力・聴力検査(小5、小6) 尿検査(全員)1回目
5月11日(月) 視力・聴力検査(中3、中2)	5月25日(月) 視力・聴力検査(小3、小4)
5月12日(火) 視力・聴力検査(中1、スマイル)	5月26日(火) 内科検診(スマイル、小2、小4)
5月13日(水) 心臓検診(小1、小4、中1、高1) 胸部X線検査(高1)	5月28日(木) 歯科検診(小4、小2、小1、にこにこ、ほほえみ、えがお)
5月14日(木) 歯科検診(中1、中2、中3、スマイル)	耳鼻科検診(小3、小5)



## ～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いたします(5月25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。

### ◆保健室での対応(けがの手当て)について

手当には下記の外用薬を使用しています。

お子さんで使用を控えてほしいものがありましたら、連絡帳等で保健室までご連絡ください。

〔きず洗浄消毒液、白色ワセリン、レスタミン軟膏、ムヒS、冷却シート、冷湿布剤(パテックス、ピノクール)〕

### ◆感染症のメール配信での連絡について

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、咽頭結膜熱、百日咳、感染性胃腸炎の報告が入りましたら、各週末にまとめてメール配信いたします。ただし、流行時にはその都度の配信になります。なお、この情報提供は個人を推測・特定することを目的としてしていないことをご理解ご配慮願います。