

ほけんだより 5月

2026. 5. 1
石川県立錦城特別支援学校
保健室

しんねんど 新年度がスタートして、はや一か月が経ちました。新しいクラスや友達、先生には慣れてきましたか？慣れてきた頃は、身体や心の疲れが出やすくなります。「疲れたな」と感じたときは、無理せず早めの休養を心がけてくださいね。



もうすぐ運動会



5月23日(土)は運動会です。連休明けから、運動会に向けての準備や練習が始まります。本番で自分の力を発揮できるように、練習期間から次のことに気を付けましょう。



水分補給のときの注意!

- ✓ 普段の水分補給には、水かお茶がおすすめ!
- ✓ 清涼飲料水は、糖分が多く含まれているため要注意!
糖分をとりすぎると、肥満やむし歯のリスクが高まります。
- ✓ たくさん汗をかいたあとは、水分だけでなく塩分もとりましょう。



◆◇ 5月の健康診断予定 ◆◇

| 日 時 | 項 目 | 対 象 |
|-----------|---------------|-----------------------------------|
| 11日(月)朝回収 | 尿一次二次 混合検査 | 一次検査未提出者 一次検査の結果、二次検査が必要となった場合 |
| 19日(火)午後 | 結核検診 | 高等部1年生 ※胸部レントゲン撮影 |
| 26日(火)午前 | 心臓検診 | 各学部1年生 ※心電図検査 |



上手に気分転換しよう!

知らず知らずのうちに、心と体に
疲れがたまっているかもしれません。
そんなときは、気分転換をしましょう。
自分にあった気分転換の方法を見
つけてみましょう。

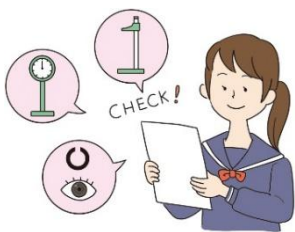
- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

保護者の方へ

□健康診断の結果について

4月から実施している健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要となった場合は、『結果のお知らせ』の用紙を順次お渡しします。用紙をもらった方は、なるべく早めに病院で診てもらうことをお勧めします。受診後は、結果を学校までお知らせくださるようお願いいたします。

なお、学校での健康診断結果は、体の異常や病気の可能性があることをお知らせするものです。



『結果のお知らせ』をもらっても、必ずしも異常や病気があるということではありません。視力や聴力の正確な数値、病名、病気や不調の原因、治療法などについては、専門の医師にご確認ください。

異常がなかった場合でも、身体の様子を知るきっかけや、普段の生活を見直す機会にしていただければと思います。

□水分や衣類の準備について

日中の気温が上昇してくるにつれ、汗をかくことも多くなってきます。水筒には、お茶等を多めに入れて持たせてくださるようお願いいたします。また、汗を拭くタオルや着替えの衣類の準備もお願いいたします。

