

ほけんだより

令和7年5月1日
石川県立小松特別支援学校
NO. 2

保護者のみなさまへ
5月の健康診断予定



日時	検診項目	対象	場所
1日（木） 13：30～	眼科検診	各部1・4年	保健室
7日（水） 13：30～	内科検診	中学部 小学部5、6年	保健室
12日（月）・13日（火） 9：30まで	尿検査	一次で所見あり 一次未提出者	保健室
13日（火） 9：00～	心臓検診	各部1年	保健室
21日（水） 9：30～	歯科検診	高等部	保健室
26日（月） AM	聴力検査	高等部	応接室
27日（火） 9：30～	歯科検診	中学部 小学部5、6年	保健室
30日（金） 9：30まで	尿検査	一次で所見あり 一次未提出者	保健室

保護者のみなさまへお願ひです

- ① 健康診断の結果をもとに、必要な児童生徒に「結果のお知らせ」をお渡ししています。健康診断はあくまでもスクリーニング（選別検査）です。健康診断で異常が見つかっても、疾患が確定したわけではありません。確定診断や精密検査が必要なため、医療機関を受診されるようお願いします。医療機関から受診の結果を受け取られたら、保健室に提出してください。

- ② 学校では体操服や靴下が汚れた際、貸し出しをしています。
もし学校のものを使用するございましたら、洗濯をしてお返しください。また、下着が汚れた際に新しい物をお渡ししますので、お渡しした物と同じサイズの新しい下着をお返しください。
着替えが必要になりそうな児童生徒は、あらかじめ着替えを準備し、学校に持たせてください。

心のメンテナンス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。



- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまつたら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまつりする



快適に過ごすために

5月は、さわやかに過ごせる日もありますが、急に暑さを感じる日もあります。そんなときは、その日の気温や湿度に応じて、長そで（または半そで）に、カーディガンやベストなどのはおりものをプラスして、快適に過ごせるように温度調節をしましょう。

肌寒い日…長そで
(+カーディガン)



暑い日…半そで
(ベストをプラスするのもあり)

