

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



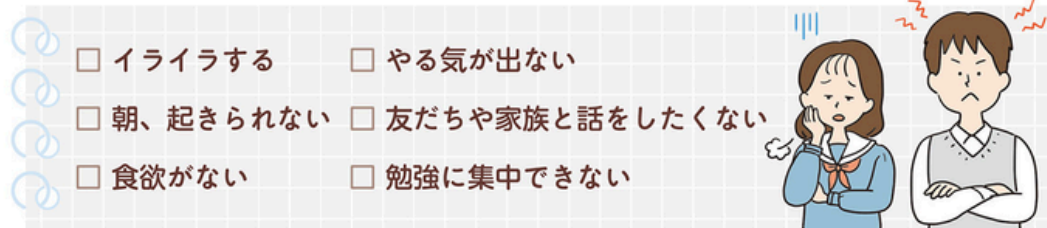
| 日時 | 検診項目 | 対象 | 場所 |
|-------------------------|------|-------------------|-----|
| 1日（木） 13：30～ | 眼科検診 | 各部1・4年 | 保健室 |
| 7日（水） 13：30～ | 内科検診 | 中学部 小学部5，6年 | 保健室 |
| 12日（月）・13日（火） 9：30まで | 尿検査 | 一次で所見あり 一次未提出者 | 保健室 |
| 13日（火） 9：00～ | 心臓検診 | 各部1年 | 保健室 |
| 21日（水） 9：30～ | 歯科検診 | 高等部 | 保健室 |
| 26日（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

- 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たても、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ことがありましたら、洗濯をしてお返しく下さい。また、下着が汚れた際には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下さい。
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。



1つでも当てはまったら、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。



快適に過ごすために

5月は、さわやかに過ごせる日もあれば、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）

