



保健だより てのひら

令和6年4月30日
東京都立高島特別支援学校長
石川 拓

入学・進学から約1カ月。そろそろ新しい生活に慣れてきたでしょうか？ 新入生も係活動にいそむ姿が見られるようになりました。新生活に慣れてきたと同時に疲れが溜まってくる時期でもあります。ゆっくり休んだり体を動かしたりし、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて連休を元気に過ごしましょう。

5月の保健行事		
1日	水	視力検査 (中3)
2日	木	歯科検診 (小3・4)
7日	火	視力検査 (小3・6)
8日	水	体重測定 (中学部)
9日	木	耳鼻科検診 (小5～中3) 尿検査 (一次未提出者・二次対象者)
10日	金	体重測定 (小4～6) 尿検査 (一次未提出者・二次対象者)
13日	月	体重測定 (小1～3)
14日	火	視力検査 (小4・5)
16日	木	耳鼻科検診 (小1～4) 精神科健康相談 (対象者)
17日	金	視力検査 (中1・2)
20日	月	心電図検診 (小1年・中1年・他学年対象者)
22日	水	歯科検診 (小5・6・中1)
23日	木	視力検査 (小2) 眼科検診 (欠席者)
27日	月	視力検査 (小1)
29日	水	聴力検査 (小4・5)
30日	木	聴力検査 (小1・3)
31日	金	聴力検査 (中1・3)

健康診断 続きます



<健康診断結果について>

4月から各種健康診断が始まっています。各検診の結果、次の場合には「お知らせ」を後日お渡しします。

- ① 所見がある場合
- ② 再検査の必要がある場合

「お知らせ」が届いた場合にはすぐに内容をご確認ください。感染性の疾患の疑いがある場合には、医療機関の受診をお願いします。受診後は保健室まで「受診状況報告書」をご提出ください。

* 異常が無い場合には「お知らせ」はお渡ししません。

【学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出す)方式であるため医療機関に受診した際に異常なしと診断されることもあります。ご了承ください。】

○学校の健康診断を受けられなかった場合には、かかりつけ医を受診していただきます。定期健康診断の受診・「受診状況報告書」の提出があるまで、プール入水の参加ができません。ご理解とご協力をお願いいたします。

頼られた人も
ハッピーに!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

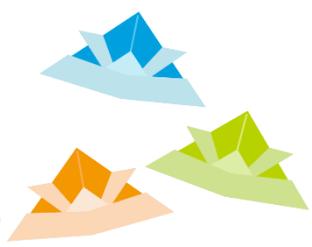
そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがあります。



人の役に立ち
感謝されると幸せを感じる
頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は
「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



裏面に続きます

虫除けスプレー等の使用について

学校では、ミストタイプの虫除け（スキンベープミスト）を準備しています。お子様の皮膚の様子等で使用を控えたい場合には、担任までお知らせください。個々に応じた虫除けスプレーの使用を希望される場合は、お手数ですがご家庭にてご準備の上ご持参いただけますようお願いいたします。

<保健書類について>

先月は、保健書類のご提出ありがとうございました。お薬の服用開始時や宿泊学習前などに、保健書類の確認が必要な場合があります。ご協力をお願いします。ご質問・ご相談等がありましたら、お気軽に保健室までお立ち寄りください。

こんな日は **熱中症** にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

5月のまだ体が暑さに慣れていない時期でも25度を超える日があります。

朝の気温では判断が難しいこともあると思いますので、校内着も半袖と長袖の両方を持たせていただくか、着脱しやすい上着を持たせていただくと体温調節がしやすくなります。



寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い時期。悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、

お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。

