



5月 へのひら

令和 8 年 4 月 30 日

東京都立高島特別支援学校長

島田 静香

新緑の美しい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、少しずつ新しい生活に慣れてきた頃かと思います。一方で、疲れが出やすい時期でもあります。御家庭でもお子さまの様子をあたたく見守っていただき、気になることがありましたら遠慮なく学校まで御相談ください。

<健康診断の結果をお渡ししています>

5月の予定		
1日	金	体重測定(中学部全員)
7日	木	眼科検診(小1②、3・5、中3) 体重測定(小1~3)
8日	金	体重測定(小4~6)
11日	月	視力検査(小6)
12日	火	心臓検診(小1、中1、他学年対象者)
13日	水	歯科健診(小3、4)
14日	木	腎臓・糖尿病検査2次
15日	金	腎臓・糖尿病検査2次 視力検査(小3、中1)
18日	月	視力検査(中2)
19日	火	眼科検診(小2・4・6)
20日	水	歯科健診(小1・2)
21日	木	耳鼻咽喉科検診(小1~4) 精神科健康相談(希望者)
25日	月	視力検査(小5)
27日	水	視力検査(小1)
28日	木	視力検査(小2)
29日	金	聴力検査(中1)

※7日の小1②は7組~13組です。

健康診断の結果、医療機関での受診が必要な場合には、「お知らせ」をお渡ししています。

対象となるのは以下の場合です。

1. 所見が認められた場合

2. 再検査が必要と判断された場合

「お知らせ」を受け取った際は、内容を御確認ください。感染が疑われる病気がある場合は、速やかに医療機関での受診をお願いいたします。受診後は、保健室に「受診状況報告書」を提出してください。なお、特に異常がなかった場合は、「お知らせ」はお渡ししておりません。

※学校で行う健康診断は、病気の可能性を確認するためのスクリーニングです。そのため、医療機関で受診した際に「異常なし」と診断される場合があることを御了承ください。

※健康診断を学校で受けられなかった場合は、かかりつけ医での受診が必要です。定期健康診断の受診または「受診状況報告書」の提出が確認できるまでは、水泳指導に参加できません。御理解と御協力をお願いします。

5月は健康診断が多く行われます。お子さまによっては、見通しがもてないことや初めての経験に不安や緊張を感じることもあるかと思います。学校でも安心して受けられるように配慮してまいりますが、御家庭でも事前にお話いただくなど、安心につながる関わりをしていただけますと幸いです。



次のページに続きます

～ 虫よけ対策について ～

学校では、ミストタイプの虫よけ（商品名：スキンベープミスト（フマキラー株式会社））を準備しています。学校の虫よけの使用を控える場合には、担任までお知らせください。また、お子様に合わせた虫よけスプレーの使用を希望される場合は、お手数ですが御家庭で準備の上、御持参いただけますようお願いいたします。

がんばりすぎてない？

休むサイン^{やす}を見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



寒いときは



調節しよう



暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。