

ほけんだより 5月

令和6年5月 群馬県立館林高等特別支援学校



リラックスする時間を作ろう

新年度の環境の変化や人間関係による疲れやストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で心と体を癒しましょう😊



5月の健康診断日程です

日にち	曜日	項目	対象者	時間
1日	水	体重測定	全員	1～3校時
2日	木	心臓検診	1年	9時30分～
2日	木	貧血検査	2年女子同意書提出者	心臓検診後
8日	水	尿検査①	全員	1校時開始前
9日	木		前日の未提出者	
9日	木	運動器検診	2年サービス総合科・3年	13時30分～
10日	金	運動器検診	1年・2年普通科	13時30分～
21日	火	耳鼻科検診	全員	9時30分～
30日	木	尿検査②	前回の未提出者・1回目陽性者	1校時開始前
30日	木	歯科検診	全員	10時～
31日	金	体重測定(6月分)	全員	1～3校時

保健室からのお願い

5月はたくさんの方の健康診断が予定されています。欠席をしないようにしましょう。また、健康診断で所見などがあり、受診が必要な生徒には、「受診のすすめ」を配ります。早めに受診をするようにしてください。受診が済みましたら、報告書を学校へ提出してください。



保健目標を意識して過ごそう

保健委員が1学期の保健目標を決めました。健康な学校生活を送れるように、習慣にしていきましょう!

<p>朝ごはんをしっかり食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎エネルギー補給 ◎体温が上がり、体がしっかり動く ◎スムーズな排便ができる 	<p>歯みがきをしっかりとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎むし歯を防ぐ ◎歯の周りの病気を防ぐ ◎口のおいさを防ぐ ◎おいしく食事する 
---	--

急な暑さに備えた対策を心がけよう

5月はさわやかで気持ちのいい季節ですが、急に暑くなったり、涼しく感じたりと寒暖差がはげしい時期でもあります。下のようなことに気を付けて、熱中症予防を心がけましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

…… 保護者の方へ ……

◎ 学校感染症について

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、風しん(三日はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎、結核 など



上の感染症については、学校での感染拡大を防ぐため出席停止となります。感染症が治り登校する時には、新型コロナ・インフルエンザは療養報告書、その他の感染症については出席停止通知書を学校へ提出してください。用紙は、本校ホームページの「保健室」からダウンロードすることができます。