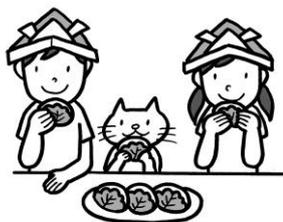


ほけんだより 5月

令和5年5月 群馬県立館林高等特別支援学校



からだ こころ 体・心がゆったいとできる時間を作ろう



新緑の若葉にすがすがしさを感じる季節になりました。新しい環境や周りとの関係に少しずつ慣れてきたところですが、心身の疲れが出てくる頃でもあります。いつもより早めに寝る、好きなことをしてリフレッシュするなどの時間を意識して作りましょう 😊

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	月	尿検査②	前回の未提出者・1回目陽性者	1校時開始前
1日	月	体重測定	全員	2・3校時
2日	火	心臓検診	1年	9時30分～
2日	火	貧血検査	2年女子同意書提出者	心臓検診後
12日	金	胸部レントゲン撮影	1年	13時30分～
16日	火	精神科検診	全員(希望しない生徒は除く)	13時30分～
17日	水	内科検診	全員	13時30分～
23日	火	耳鼻科検診	全員	9時30分～
24日	水	尿検査(予備日)	前回の未提出者・1回目陽性者	1校時開始前
25日	木	歯科検診	全員	10時～
30日	火	眼科検診	全員	13時30分～

保健室からのお願い

5月はたくさん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。



がっき ほけんもくひょう き 1学期の保健目標が決まりました！

あさ た ★朝ごはんをしっかりと食べる

- 体温が上がって、体が目を覚まします。
- 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよく働きます。
- 腸が刺激され、便が出やすくなります。



はや ね はや お ★早く寝て、早く起きる

- 睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。
- 脳や体を成長させる働きがあります。
- 朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。

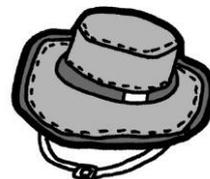


がつ ねっちゅうしょう ちゅうい 5月ですが、熱中症に注意！

4月、気温25度をこえる日が数日ありました。5月の良く晴れた日は、日差しが強いことがあります。みなさんの体は、まだ暑さに慣れていません。そんな時こそ、熱中症に注意しましょう！

ちゅうい てん 【注意する点】

- こまめに水分をとる
- 涼しい服装になる
- 日差しが強い日は、帽子をかぶる
- 軽い運動で、暑さに体を慣らす



ほごしゃ かた*保護者の方へ*.....

がっこうかんせんしょう ◎ 学校感染症について

しんがたころなういるすかんせんしょう いんふるえんざ ひやくにちせきま
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）、
ふうしん（三日はしか）、りゅうこうせいじかせんえん すいとう
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）、
いんとうけつまくねつ ぶーるねつ りゅうこうせいかくけつまくえん けっかく
咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、結核 など



うえ かんせんしょう がっこう かんせんかくだい ふせ しゅつせきていし かんせんしょう なお
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
とうこう とし いし しょうめいしょ がっこう ていしゅつ しょうめいしょ ようし ほんこう ほーむ
り登校する時には、医師の証明書を学校に提出してください。証明書の用紙は、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。発熱や普段と違う様子が見られる
ばあい いりょうきかん じゅしん けっか がっこう れんらく
場合は、医療機関を受診し、結果を学校まで連絡してください。