

# ほけんだより 5月号

令和3年5月6日(木)  
草加かがやき特別支援学校  
保健室

## ●5月の保健目標 < 清潔にしよう >

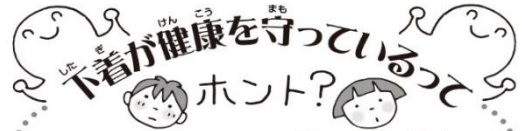
健康とキレイを作るには、まずは身の回りの清潔からです。

「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。

### できているかな? 清潔な生活

- |                          |       |                       |
|--------------------------|-------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ハンカチ  | 毎日持ってきている             |
| <input type="checkbox"/> | つめ    | 短く切っている               |
| <input type="checkbox"/> | 歯みがき  | 食後にみがいている             |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュ | いつもポケットに入れている         |
| <input type="checkbox"/> | 手洗い   | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは  
病気やケガの予防につながります



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

### ココがスゴイ!

#### 肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

#### 暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



## ●こころの健康チェック

新しい生活が始まって…

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない   | <input type="checkbox"/> 頭が痛い   |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない | <input type="checkbox"/> 集中できない |



そんなときはこんなことを試してみましょう!

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起き朝ごはん | <input type="checkbox"/> 外で体を動かす     |
| <input type="checkbox"/> 好きな音楽を聴く  | <input type="checkbox"/> 信頼できる人に相談する |



かつ ほけんぎょうじ  
●5月の保健行事

日程	項目	対象	備考
6日(木)	歯科検診	小1 2 3・小重複	
7日(金)	眼科検診	全校	
10日(月)	色覚検査	希望者の各学部1年生	
13日(木)	耳鼻科検診	小4 6	
14日(金)	眼科検診 (予備日)	7日(金)の検診 未受診者	
19日(水)	尿検査	全校	予備日:20日(木)
	内科検診	小4 5 6・中学部	
27日(木)	X線検査	高1	

けんこうしんだん わ わ  
●健康診断で分かること・分からないこと

わ  
分かります!

- みんながどのくらい大きくなったのか
- 見たり聞いたりするのに不自由はないか
- 体に異常や病気の可能性はないか

わ  
分かりません!

- 視力や聴力の正確な数値
- 体調不良の原因や病気の名前
- 治療方法

保健室からのお知らせ

健康診断の結果をお配りしました

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるものです。病院に行っても「異常なし」となる場合があります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診のすすめをもらったら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いします。その際は、結果通知を持参してください。

