

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
美浦特別支援学校
保健室



新年度が始まり、早いもので1か月が経ちました。新しい学年・クラスにはもう慣れましたか？きっと疲れもたまっていることと思います。お休みの日にはゆっくり休んだり、自分の好きなことをしたりして体と心を休めつつ、自分のペースでがんばっていきましょう。

5月の予定

日にち	該当学年	検査等の内容
1日(金)	高等部(該当者)	体重測定
	小2	視力検査
7日(木)	小5・高3	内科検診
8日(金)	中学部	体重測定
11日(月)	小学部	体重測定
12日(火)	小4	視力検査
13日(水)	小1	視力検査
14日(木)	全児童生徒	歯科検診
19日(火)	小3・高2	内科検診
20日(水)	未提出者	尿検査(第2回)
25日(月)	小1	聴力検査
26日(火)	小2	聴力検査
28日(木)	小2・高1	内科検診
29日(金)	小1・小4・ 中1・高1	心臓検診 胸部X線検査(高1のみ)

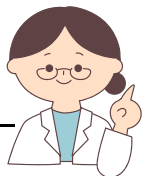
5月も各種健康診断が続きます。引き続きご協力いただけますよう、お願いいたします。



各検査において確認する項目や留意点など、ほけんだより4月号に記載がありますので、検査前に確認いただけますと幸いです。

それぞれの検診項目が終わり次第、結果を配付いたします。年に一度、お子さんの成長の様子や健康面の様子について知る貴重な機会ですので、ご確認ください。

「所見がありました」とのお知らせがあった際には、ぜひ専門医療機関への受診、合わせて学校へ「受診報告書」のご提出をお願いいたします。



5月の保健目標「熱中症に気をつけよう」

今年も、夏の平均気温が平年より高くなると予想されています。

暑い日は涼しい室内で過ごす、活動時は帽子をかぶる、こまめな水分・塩分補給などを意識して、熱中症を防ぎましょう。



熱中症の症状・予防法など、詳しい情報がまとめてあります！ご活用ください。(タップで開けます。)

「熱中症予防のための情報・資料サイト」
(厚生労働省)

知っていますか？「暑熱順化」

暑熱順化とは、「体が暑さに慣れる(順化する)こと」です。まだ暑さに慣れていない体だと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になるリスクが高くなります。

熱中症は今や、「夏にしか起きない病気」ではありません。今までも5月に最高気温が30℃を超える日もありました。今のうちから少しずつ、無理のない範囲で汗をかいておき、熱中症になりにくい体をつくりましょう。

シャワーで済ませず
湯船につかる



1回30分の
ウォーキング

