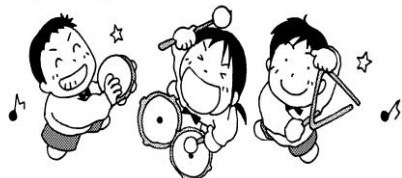


ほけんだより ^{がつ}5月

令和元年5月8日
大宮北特別支援学校 保健室



長かったゴールデンウィーク、みなさんはどのように過ごしましたか。長いお休みのあとは体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけましょうね。

また、肌寒い日も多かった4月から、汗ばむ陽気も増え、季節はどんどん移り替わっています。急に暑くなるこの時期には、熱中症にかかりやすくなりますので、気を付けていきましょう。

^{がつ}5月の保健目標：^{ほけん}規則正しい生活をしよう★^{たの}楽しく^{うんどう}運動しよう

5月の保健行事

日にち	行事	対象
8日(水)	体重測定	小学部2年生
9日(木)	尿検査(二次)	一次検査陽性者・未提出者
	体重測定	中学部
10日(金)	チャレンジ開始	希望者
15日(水)	体重測定	高等部3年生
16日(木)	内科検診 (運動器検診 小中結核検診 中2宿泊学習事前)	全学年
22日(水)	胸部X線撮影	高等部1年生
29日(水)	歯科健診	小学部2・3年生 高等部

※視力検査・聴力検査は、全学年6月7日までに実施予定です。

●6月の定期健康診断日程

- 6月4日(火) 心臓検診 各学部1年生
- 6月6日(木) 耳鼻科検診 全学年
- 6月21日(金) 歯科健診 小学部・中学部1年生

●健康診断の結果について

定期健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「定期健康診断結果のお知らせ」(緑色)を配付します。すでにご承知の場合でも、定期健康診断の結果としてお渡ししますので、ご了承ください。なお、歯科健診につきましては、全員に白色の用紙で結果を配付します。

学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)検査です。

医療機関を受診した際、「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。



5・6月の体重測定について

月に1度行っている体重測定ですが、今年度は大型連休の関係で、5・6月で各学年1回とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校（学校の管理下）で起こったケガなどに対して、医療費の給付をおこなう制度です。本校では全員の方に加入をいただいております。学校で起こったケガなどで医療機関を受診される場合には、学校までお知らせください。

また、共済掛金（年額）が5月に口座より引き落としになりますので、よろしく願いいたします。

小中学部 935円（保護者様負担 460円、県教育委員会負担 475円）
 高等部 2165円（保護者様負担 1765円、県教育委員会負担 400円）



たの うんどう
楽しく運動しよう！

6月1日には運動会があります。気持ちよく体を動かせるといいですね！

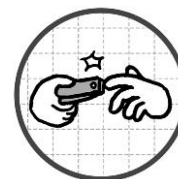


あさ た
朝ごはんをしっかりと食べる

あし
足にあったくつをはく



てあし き
手足のツメを切っておく



すいみんをじゅうぶんにとる

すいぶん
こまめに水分をとる



なぜ大切な？ 朝ごはん

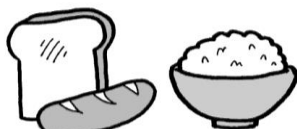
あさ た
◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がって、
 からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが送られ、
 頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、
 うんちが出やすくなります



た
◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質 → 体温を上げます
 肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・たんすいかぶつ → 脳のエネルギーになります
 ごはん、パン、めん、シリアルなど



やさい
 くだもの