



令和6年5月1日
東京都立練馬特別支援学校
校長 渡辺 裕介
文責：保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか。環境が変わると心も体も緊張します。4月の中旬から急に暑くなったこともあり、疲れがたまっている時期です。睡眠時間の確保し、バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。休みの日はリフレッシュをして、元気に登校してくださいね。

5月の保健行事



日程	項目	対象者	注意事項
2日(木)	たいじゅうそくてい 体重測定	3年生	体重のみ測ります。
7日(火)		2年生	
8日(水)		1年生	
10日(金)	ないかけんしんよび 内科検診予備	未検者	13:10~ 4月25日に内科検診を受けられなかった人
13日(月)	にょうけんさにじ 尿検査二次	1次未提出者	★二次の結果で異常が認められた場合は、3次検診のお知らせを配布します。
14日(火)		2次対象者	
14日(火)	じびかけんしんよび 耳鼻科検診予備	未検者	14:00~ 4月18日に耳鼻科検診を受けられなかった人
15日(水)	りょういくそうだん 療育相談	希望者	ご希望の方は、担任を通じて保健室までお知らせください。別途お知らせを配布します。
16日(木)	しかけんしん 歯科検診	3年生	9:00~ ★歯をみがいて登校してください。
24日(金)	しんぞうけっかくけんしん 心臓結核検診	1年生 対象者	9:30~12:00 ★検診後、胸部に赤く吸盤の痕が残ることがあります。
29日(水)	がんかけんしんよび 眼科検診予備	未検者	13:30~ 4月11日に眼科検診を受けられなかった人 ★4月のほけんだよりの日程から変更になっています。ご承知おきください。
30日(木)	にょうけんさよび 尿検査予備日	未提出者	★学校回収最終日です。未提出の場合は、各家庭で受診をお願いいたします。

◎欠席等で内科・眼科・耳鼻科・心臓結核検診を学校で受診できなかった場合は、学校医又はかかりつけ医の受診をお願いいたします。
対象者に所定の用紙を配布しますので受診後、報告書をご提出ください。
◎水泳指導開始までに受診していただきますよう、お願いいたします。



こんな日は **熱中症** にご用心

しつど たか ひ
湿度が高い日



かぜ よわ
風が弱く、
ひ 日ざしが強い日

きゅう
急に
あつ 暑くなった日

からだ あつ な
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう

水分の準備をお願いします

5月5日は「立夏」です。夏の始まる日とされています。

4月から夏日を観測する日がありました。体育祭の練習も本格的に始まり、汗をかくことも増えてきました。少し多めに水分を持たせてください。また、登校前には朝食を食べ、水分を摂ってから出掛ける習慣を付けてください。

季節の変わり目、元気に過ごすためにご協力よろしくお願いいたします。



是非
覚えて
おこう！

つめの切り方

形
し かく かく かく かく
四角く、角が少し丸い
かく かく
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなります。



長さ
つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ひか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ どの
白い部分を少しだけ残し
ます。



切るタイミング
しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



たいいくさいまえ つめ き けがを防ぎましょう。切りすぎにも注意しましょう。