

# 保健だより 5月



令和7年5月1日  
東京都立練馬特別支援学校  
校長 西牧 桂  
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。気温も急に暑くなったり、  
また涼しくなったり、疲れやすくなる時期でもあります。  
休みの日は心と体を休めてリフレッシュして、元気に登校しましょう。



## 5月の保健行事

| 日程     | 対象              | 項目                | 注意事項                                                      |
|--------|-----------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|
| 2日(金)  | 3年生             | 体重測定              | 体重のみ測ります。                                                 |
| 7日(水)  | 2年生             | 体重測定              | 体重のみ測ります。                                                 |
| 8日(木)  | 3年生             | 歯科検診              | 9:00～<br>歯をみがいて登校しましょう。                                   |
| 9日(金)  | 1年生             | 体重測定              | 体重のみ測ります。                                                 |
| 12日(月) | 一次未提出者<br>二次対象者 | 尿検査二次             | 容器は5/8(木)に配布します。<br>※採尿パック、採尿シートが必要な場合は担任を通じて保健室へご連絡ください。 |
| 13日(火) |                 | 4/24欠席者<br>内科検診予備 | 13:30～                                                    |
| 20日(火) | 4/17欠席者         | 耳鼻科検診予備           | 13:40～                                                    |
| 21日(水) | 希望者             | 療育相談              | AM<br>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。                         |
| 22日(木) | 4/10欠席者         | 眼科検診予備            | 13:30～                                                    |
| 28日(水) | 1年生<br>2・3年対象者  | 心臓結核検診            | 胸に吸盤のあとが残ることがあります。                                        |
|        | 未提出者<br>対象者     | 尿検査予備             | 学校回収最終日です。<br>忘れずに持ってきてください。                              |
| 29日(木) | 2年生             | 歯科検診              | 9:00～<br>歯をみがいてから登校しましょう。                                 |



◎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。

# 快適に過ごすために

肌寒い日…長そで  
(+カーディガン)



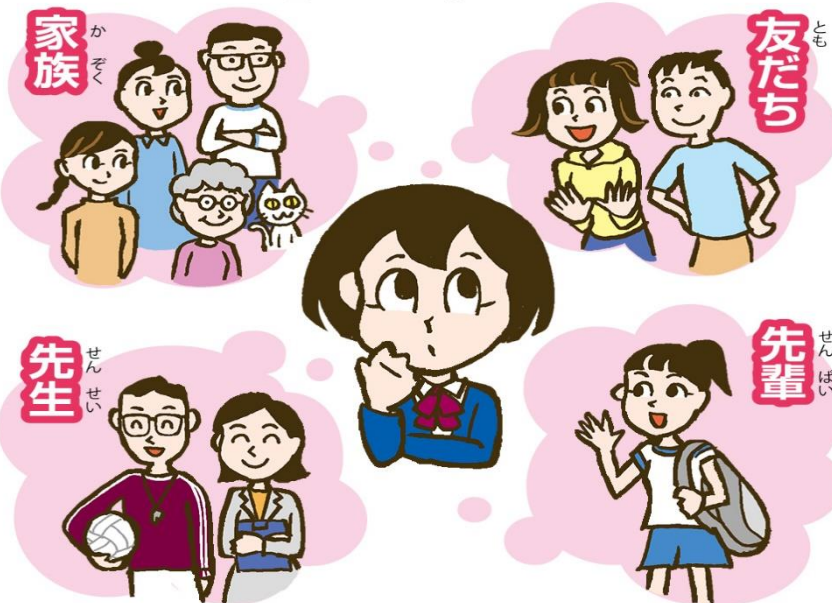
暑い日…半そで  
(ベストをプラス  
するもあり)



ひ きおん しつど  
その日の気温や湿度に

あ ちょうせい  
合わせて調整しましょう。

## 困った時に相談できる人、 だれが思い浮かぶかな？



## 1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？「ありがとう」は、もともと「有り難し(= 有ることが難しい)」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになれます。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。