



令和8年5月1日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧 桂
担当 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。睡眠時間を確保し、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
7日(木)	たいじゅうそくてい 体重測定	(普)3年生	体重のみ測ります。
8日(金)		(普)2年生	
11日(月)		(普)1年生	
12日(火)	ないかけんしんよび 内科検診予備	未検者	13:15~ 4月23日に内科検診を受けられなかった人
14日(木)	にょうけんさにし 尿検査二次	1次未提出者	★2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。
15日(金)		2次対象者	
19日(火)	じびかけんしんよび 耳鼻科検診予備	未検者	13:40~ 4月16日に耳鼻科検診を受けられなかった人
20日(水)	りょういくそうだん 療育相談	希望者	AM ご希望の方は、保健室までお知らせください。
22日(金)	がんかけんしんよび 眼科検診予備	未検者	13:30~ 4月9日に眼科検診を受けられなかった人
28日(木)	しんそ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(金)	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。
	ユースヘルスケア 相談	希望者	AM ご希望の方は、保健室までお知らせください。

◎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。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

水分の準備をお願いします

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。



つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

etc...

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする

