

ほけんだより 5月



令和8年5月発行
県立水戸飯富特別支援学校

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい教室や先生、友達には慣れましたか？

5月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整えて健康に過ごせるようにしましょう。

5月の保健目標

○身体や衣服を清潔にしよう

○生活リズムを整えよう

身だしなみ・清潔チェック

ハンカチ・ティッシュは、持っていますか？ 	せっけんで手を洗っていますか？ 	手足の爪はのびていませんか？
きれいな肌着を身に付けていますか？ 	前がみがのびて、目にかかっていますか？ 	汗をかいたら、こまめに着がえていますか？

ゴールデンウィークの過ごし方

もうすぐゴールデンウィークですね。生活リズムが乱れると、学校が始まったときにリズムを戻すのに苦労してしまいます。下のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう！

- 起きる時間を決める
- 朝ごはんはきちんと食べる
- 夜は早めに寝る
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない

熱中症に気を付けよう

夏がだんだんと近づき、暑くなる日が増えてきます。暑さに慣れていない5月は、熱中症に要注意です。こまめな水分補給や服装の調節を心がけましょう。

健康診断日程

1回目での提出にご協力をお願いします。

内容	日程	対象
眼科健診	5 / 7 (木)	小1～3、高等部
	5 / 21 (木)	小4～6、中学部
視力検査	5 / 11 (月)	高等部
	5 / 12 (火)	小2・4・6
	5 / 14 (木)	中学部
	5 / 15 (金)	小1・3・5
尿検査	5 / 13 (水)	全児童生徒
	5 / 22 (金)	未提出者・2次該当者
	6 / 4 (木)	未提出者・2次該当者
内科健診	5 / 22 (金)	高等部
	5 / 27 (水)	小学部
	6 / 17 (水)	中学部
心臓検診	5 / 28 (木)	小1・4、中1、高1
胸部X線検査	5 / 28 (木)	高1

～保護者の皆様へ～

健康診断を欠席により受けられず、心配事がある際はご家庭で受診していただきますようお願いいたします。

また、健康診断の結果、医師による検査・治療や経過観察が必要な場合は医療機関を早めに受診していただき、受診結果報告書を提出してください。よろしくお願いたします。