

ほけんだより 5月

令和8年5月1日(金)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境で、新しい出会いがたくさんありますね。環境や人間関係の変化は、素敵なことでもありますが、ストレスや不安を感じたり、からだに疲れが出てしまったりすることもあります。ときにはゆっくり休みながら、『こころ』と『からだ』の健康を大切に、心身ともに元気に過ごしましょう。



5月 健康診断の日程

- 1日(金) 検尿一次予備(対象者)
- 8日(金) 内科検診(小学部)
- 11日(月) 内科検診(小学部・未検者)
- 18日(月) 内科検診(中学部・未検者)
- 19日(火) 胸部X線検査(高等部1年生)
- 22日(金) 心電図検査(各学部1年生・対象者)
- 26日(火) 整形外科検診(小学部・中学部)

健康診断のときは、体操服などの、検診を受けやすい服装で受けるだぶー!



本校の健康診断では、児童生徒のプライバシーや心情に配慮し、できる限り着衣で測定をするとともに、同性指導者の支援や衝立で個別スペース等を設けた実施を心掛けています。

がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

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
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる
- 時間をかけてストレッチ
- etc...

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。





<p>しりよくけんさ 【視力検査】</p> <p>めがよくみえているかを検査します。</p> 	<p>ちりよくけんさ 【聴力検査】</p> <p>おと音がよく聞こえているかを検査します。</p> 
<p>ないかけんしん 【内科検診】</p> <p>からだの中や皮膚が健康か、みてもらいます。</p> 	<p>しかけんしん 【歯科検診】</p> <p>むし歯や歯周疾患がないか、みてもらいます。</p> 
<p>がんかけんしん 【眼科検診】</p> <p>目の病気がないかみてもらいます。</p> 	<p>じびかけんしん 【耳鼻科検診】</p> <p>みみはなのど病気がないか、みてもらいます。</p> 
<p>せいけいげ かけんしん 【整形外科検診】</p> <p>そくわん しし じょうたい 側弯と四肢の状態をみてもらいます。</p> 	<p>しんぞうけんしん 【心臓検診】</p> <p>しんぞう いじょう 心臓に異常はないかみてもらいます。</p> 
<p>けんりょうけんさ 【検尿検査】</p> <p>じんぞう いじょう どうりょうびょう 腎臓に異常がないか、糖尿病はないか けんさ 検査します。</p> 	<p>きょうぶ せんけんさ 【胸部X線検査】</p> <p>びょうへん けっかく けんさ 病変や結核のおそれがないか、検査します。</p> 

もうすぐ健康診断

髪型は健康診断スタイルに

NG

ポニーテールやお団子




前髪が目にかる

学校医さんに「目元や顔色が目に見えず、学校医さんが困るかも...」

OK

低い位置で結ぶ



前髪は目にかからないようにピンととめる

視力検査で視力がよく見えないうちがよい

健康診断の結果をお渡ししています



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、お知らせを出しています。病気の早期発見・早期治療によって、その後の生活が変わってくるものもあります。子どもたちの健康を維持し、元気に学校生活を送るためにも、お知らせを受けとったら、早めに医療機関の受診をお願いします。

毎朝の「おはようチェック」を習慣に

お おいしく朝ごはんを食べられましたか？

は ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？

よ よく眠ってすっきり起きられましたか？

う うんちは気持ちよく出ましたか？

