

# ほけんたごより 5月

向日が丘支援学校  
保健室  
令和8年5月1日

しんがっき はじ げつ た げつ た あた かんきょう すこ な いっぽう つか て  
 新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、疲れが出てくる時期でもあります。からだのこと、気持ちのことで困ったことや心配なことがあれば、いつでも担任の先生や保健室の先生に相談してくださいね。また1学期は、健康診断がたくさんあります。裏面には5月の健康診断の予定を載せているので、確認をお願いします。

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

### ★ 朝ごはんを食べた ★

**あたま 頭** のう めいご 脳が自覚めて  
べんきよう しゅうちゅう 勉強に集中できる

**からだ 体** たいおん 体温が  
あがって げんき 元気に  
うご 動ける

**おなか** ちよう うご 腸が動いてうんちが  
きもち 気持ちよく出る

### ★ 朝ごはんを食べていない ★

**あたま 頭** エネルギー不足で  
あたま 頭がぼーっとする

**からだ 体** おもいきり 思い切り  
あそびげんき 遊ぶ元気が  
で 出ない

**おなか** ちよう しげき 腸が刺激されず  
うんちが 気持ちよく出ない

あさ 朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
 ★ ★ ★ ★ ★ ます朝ごはんから。 ★ ★ ★ ★ ★

### 春から夏にかけて流行! 子どもの感染症

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

**咽頭結膜熱** (症状) 39~40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる  
 多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

**ロタウイルス感染症** (症状) 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる  
 安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

# 5月の予定

がっきはじ しんちょう はか  
学期初めのみ身長を測り、  
ほか つき たいじゅうのみ  
他の月は体重のみ  
そくてい  
測定します。



びょうへん けっかく  
病変や結核のおそれ  
ないかを検査します。



からだ うご  
体の動きやゆがみ  
を診てもらいます。



しんぞう おと えいようじょうたい ひ ふ  
心臓の音や栄養状態、皮膚に  
いじょう  
異常ないかを診てもらいます。



しんぞう いじょう  
心臓に異常はないかを  
診てもらいます。



みみ はな びょうき  
耳や鼻の病気にかかって  
いなかを診てもらいます。



おしっこに病気のサインがかくれ  
ていないか確認します。



けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	たいしょうがくぶ 対象学部	にっぺい 日程
たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部	11日 (月)
	ちゅうがくぶ 中学部	8日 (金)
	こうとうぶ 高等部	7日 (木)
きょうぶ せんさつえいけんさ 胸部X線撮影検査	こうとうぶ ねんせい 高等部1年生 さくねんどみじゅけんしゃ 昨年度未受検者	12日 (火)
し しゅうどうきけんしん 四肢運動器検診	こうとうぶ 高等部	14日 (木)
	ちゅうがくぶ 中学部	21日 (木)
ないかけんしん 内科検診	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部	19日 (火)
	しょうがくぶ 小学部	26日 (火)
しんでんずけんさ 心電図検査	かくぶ ねんせい てんにゅうせい 各部1年生、転入生 さくねんどみじゅけんしゃ 昨年度未受検者	20日 (水)
じ び か けんしん 耳鼻科検診	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部	28日 (木)
にょうけんさ にじ 尿検査 (二次)	たいしょうしゃ 対象者には ごじつれんらく 後日連絡します	28日 (木)
		29日 (金)

## 何のため？

### 健康診断

けんこうしんだん  
健康診断がはじまります。けんこうしんだん  
健康診断は、みなさんがまいにちがっこう  
毎日学校に来てべんきょう  
勉強をした  
りとも あそ  
り友だちと遊んだりできるように、  
びょうき  
「病気がないか」  
せいかつ ちゅうい  
「生活で注意するところ  
はないか」  
もんだい せいちよう  
「問題なく成長できているか」  
かくにん たいせつ  
などを確認する大切なものです。  
じぶん からだ し  
自分の体について知ることができる  
ねん ど  
1年に1度のチャンス。ただけんしん う  
検診を受ける  
だけでなく、どのようなことを調べるのか、  
いま じぶん  
また今の自分がどういう状態なの  
かを知って、けんこう  
健康でいるための手がかりに  
て  
してもらえたらうれしいです。大切な  
けんこう じぶん まち  
健康は自分で守る。そのために  
かんが きかい  
できることを考える機会にしてください。