

ほけんだより がつ 5月

令和4年5月9日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

新年度が始まって、およそ1ヶ月経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたころだと思います。一方で、心身の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心掛けて、調子が良くないな…と感じるときには、早めに休養したり、活動を控えたりしましょう。

しっかり刻もう朝の生活リズム



涼しい → 暑い → 涼しい… 上手に調節をしましょう!

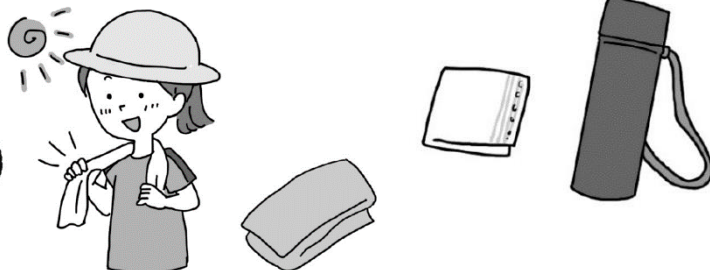
5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。とくに、すっきり晴れた日は外に出かけたくなりますね。

でも、朝と夜はけっこう涼しいのに、昼間は日差しが強くて汗ばむくらい…ということもけっこうあります。

そのような場合は、来ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことを防げます。持っていて荷物にならず脱ぎ着しやすい、生地がうすめのシャツやカーディガンなどがおすすめです。暑くなりそうな日や運動する予定があるときは、汗をふくためのタオル・ハンカチ・水筒を必ず持って出かけましょう。



紫外線対策・
熱中症対策も
お忘れなく!



からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、およそ1か月が経ちます。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか？



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。色々なことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてください。

5月の保健行事

- 10日(火) 尿検査第二次(再検査対象の人・一次で未提出の人)
※9時半までに提出お願いいたします。
- 19日(木) 眼科検診 10時～(全員)
- 18日(水) 尿検査第二次予備
- 26日(木) 歯科検診 9時～(全員)



健康診断の結果について

健康診断で病気や異常の疑いがある場合は、「治療のお勧め」を配布しています。お知らせが届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果を学校にお知らせください。また、欠席のため検診を受けられなかった場合も、お知らせを配布しています。内科検診、耳鼻科検診、眼科検診は、6月から始まるプール学習の入水にも関わってきますので、早めに受診していただき、結果を学校にお知らせください。よろしくお願いいたします。

日本スポーツ振興センターへの医療費給付申請について

日々の授業、部活動(休日の試合・遠征等も含む)、学校行事、登下校中などに受傷したケガに対し、医療費給付の申請ができます。申請には、いくつかの条件と書類の提出が必要です。申請に必要な書類は保健室にありますので、必要なときは直接保健室に取りに来て頂くか、担任までお知らせください。申請・給付に関する質問等は、保健室で承ります。お気軽に御相談ください。

(担当) 養護教諭 小菅 貴子・大越 美穂