

# ほけんだより 5月

令和6年5月1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えます。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。

## こんな日は **熱中症** にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

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くなりますね。でも、朝は涼しくても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。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。持っけていても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。また、急な暑さに熱中症になることもあります。対策をしっかりして体調の変化に気をつけましょう。

(裏面に続く)

## 身のまわりをきれいにしましょう！

これからだんだんと汗をかくことが多くなります。身のまわりを清潔にして、気持ちのよい生活を送りましょう。



- ハンカチを持ちましょう！：清潔なハンカチを持ち歩きましょう。
- 爪を切りましょう！：爪が伸びていると、爪と皮膚の間に泥とアカがたまったり、皮膚を傷つけてしまうことがあります。
- 手洗いをしましょう！：外出後、トイレの後、食事前には石けんで手を洗いましょう。
- 顔を洗いましょう！：朝と夜にきちんと洗いましょう。
- 歯みがきをしましょう！：むし歯や歯周病、口臭を防ぎます。



### 5月の保健行事

- 9日（木） 内科検診（全員）
- 14日（火） 尿検査2次（対象者のみ）  
\*朝10時半までに提出お願いします。
- 16日（木） 耳鼻科検診（全員）
- 21日（火） 尿検査2次予備（対象者のみ）
- 23日（木） 歯科検診（全員）

まだまだ続くよ 健康診断



## 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。