

ほけんだよっ 5月

令和8年5月7日

筑波大学附属視覚特別支援学校 森田 浩司

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。

しつ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、着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。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・ハンカチを必ず持って出かけましょう。



身のまわりをきれいにしよう！

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

11日（月） 尿検査二次（再検査対象の人・一次で未提出の人）

* 朝10時までに提出をお願いします。

14日（木） 歯科検診

18日（月） 尿検査二次提出していない人



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。お気軽にご相談ください。

（担当）養護教諭 小菅 貴子・御代 聡美