



ほけんだより 5月

令和6年5月1日(水)

北九州市立小池特別支援学校

保健室

新学期が始まり、1か月が経ちました。緊張が少しずつほぐれ、疲れを感じ始める人が多くなるのがこの時期です。疲れやストレスを感じたら、好きなことをして気持ちを落ち着かせ、ストレス状態を長引かせないようにしましょう。

また、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えるよう、ご家庭での声かけをお願いいたします。

生活リズムを整えよう

早ね

小学生は9時半までに、中学生は10時までに、高校生は10時半までに

は、ふとんに入るようにしましょう。ねる前には、部屋を暗くして、テレビやゲームの画面を見ないようにしましょう。



早起き

遅くても7時までには起きましょう。起きたらすぐに、カーテンを開け、

朝日をあびるとすっきりと目覚めることができます。



朝ごはん

心と体をめざめさせて、1日元気に活動するためのエネルギーを

作ってくれます。体じゅうに栄養がおくられ、体の動きがスムーズになります。



今月の保健行事

2日(木)	尿検査2回目	全学年の対象者
8日(水)	耳鼻科検診	小学部1年・高等部1年全員、対象者
9日(木)	心臓検診	新入生全員
10日(金)	尿検査3回目	全学年の対象者
14日(火)	内科検診	小学部1・2・3年全員、高等部全員
15日(水)	耳鼻科検診	中学部1年全員、対象者
29日(水)	結核検診(レントゲン)	高等部1年全員

健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合のみ、『結果のお知らせ』をお渡します。必ず異常があるというわけではありませんが、早く見つけられれば早く治療することができます。できるだけ早い受診をお願いします。

※ 身長・体重・視力・聴力については全員に『身体測定記録』カードでお知らせします。カードは1年間使いますので、確認されましたら押印されて、担任にお返しく下さい。