



ほけんだより 5月

令和6年4月30日

東京都立臨海青海特別支援学校長

小原 由嗣

文責 神谷 美土里

根本 深雪

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスや友達にも慣れて、ホッとしたとたん、疲れが出て体調を崩している人も多いはず。生活リズムを整えて、元気に過ごしてほしいと思います。体調がすぐれないときには無理せず休養してください。

< 5月の保健行事予定 >

| 保健行事 | 日時 | 時間 | 対象者 |
|---------------|------------------------|--------|-----------------|
| 視力検査 | 5月 1日 (水) | 9:00~ | 小2 |
| | 5月 2日 (木) | | 小1 |
| 眼科検診 | 5月 8日 (水) | 9:00~ | 全学年 |
| 尿検査 | 5月14日 (火) 5月15日 (水) | 登校時回収 | 2次、1次再検査+1次未提出者 |
| 健康相談 | 5月14日 (火) | 10:00~ | 希望者 |
| 内科検診 | 5月14日 (火) | 13:15~ | 欠席者 |
| 歯科検診 | 5月17日 (金) | 9:30~ | 小学部2~6年 |
| | 5月24日 (金) | 9:30~ | 小学部1年、中学部 |
| 心臓検診 (心電図) | 5月21日 (火) | 9:30~ | 小1、中1、その他 |
| 耳鼻科検診 | 5月28日 (火) | 9:00~ | 小1、小2、中2 |

他の先生にも話を聞いてみたい

体のことで困っています

薬について聞いてみたい

夜尿症が治りません

健康相談のお知らせ

本校では、約2カ月に1回精神科校医による**健康相談**（予約制）を行っております。相談を希望される場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。詳しい日程をお知らせいたします。

【医師】 市川 宏伸先生（一般社団法人 日本自閉症協会 会長）

→[経歴]梅ヶ丘病院元院長、都立小児総合医療センター顧問など

【相談時間】 30分程度 *応募多数の場合は、調整させていただくことがあります。

【相談内容】 お子様の体や心の健康、発達に関すること、保護者の皆様が抱えるお子様の悩みについて

【相談日時】 < 1学期の予定 >

| 年 | 月日 | 曜日 | 時間 |
|-----|-------|----|-------------|
| 令和6 | 5月14日 | 火 | 10:00~12:00 |
| | 7月 9日 | 火 | 10:00~12:00 |



心臓検診 ってなんだろう??

心臓検診は、心電計という機械を使って心電図を記録し検査を行います。心電図とは、心臓の電氣的な動きの様子をグラフの形に記録することです。

心臓に何らかの異常があったり、病気があったりする子どもを見つけて、突然死の予防と適切な治療や管理へと導くという大切な役割を担っています。

本校では、新小1・新中1・該当者（昨年度未受診者など）を対象に、検診を実施しています。今年度の検査日は、5月21日（火）です。校内で事前に練習をする予定です。御家庭でも練習をお願いします。

また、大事な検診ですので、当日もれなく検査が受けられますよう、御協力をお願いいたします。

こんな風に心電図をとっています



胸に吸盤（電極）をつけます。



両手足にクリップ（電極）をつけます。

プライバシーに配慮してカーテンで仕切って実施しています

5月の保健目標 熱中症の予防しよう！

体が熱さに慣れていない時期は、汗をかきにくく、体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高くなります。熱中症を予防するためにも、生活リズムを整えて、水分補給を忘れずに過ごしましょう

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

