

ほけんだより 5月

令和7年4月30日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

新学期が始まり、1か月が経ちました。4月の中旬から急に暑い日が続き、発熱や嘔吐・下痢などの症状や学校感染症での欠席連絡が増えています。疲れと急激な気温変化から体調を崩しやすい時期です。環境変化にも影響を受けやすい時期ですが、生活リズムを整えることで、少しでも元気に過ごしてほしいと思います。また、早めの休養が回復を早めることもあります。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月の保健目標

熱中症を予防しよう！

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

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

健康相談のお知らせ

薬について聞いてみたい

夜尿症が治りません

本校では、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

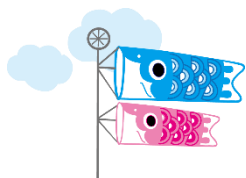
【相談時間】 30分程度 *応募多数の場合は、調整させていただくことがあります。

【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7	5月27日	火	10:00~12:00
	7月 8日	火	10:00~12:00





<今月の保健行事予定>

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			視力検査 小1 	内科検診 欠席者 13:00 		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
対象： 2次対象者と前回未提出者		眼科検診 全学年 9:00 	歯科検診 小4・5・6・中 9:30 			
	腎臓健診【尿検査】 2次(1次未提出者)					
19	20	21	22	23	24	25
	耳鼻科検診 小1・2・3 10:15 			心臓検診 【心電図検査】 小1中1・対象者 9:00~ 		
26	27	28	29	30	31	
	健康相談 10:00 	眼科検診 欠席者 10:00 	歯科検診 小1・2・3 9:30 	健康診断はまだまだ続きます 		