

てのひら5月

ほけんだより

令和6年5月1日
東京都立北特別支援学校長
小池 巳世

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。また新しい年度が始まって1か月経ち、5月は疲れが出やすい時期でもあります。無理をせず、それぞれのペースで生活リズムを整えていきましょう。



5月の保健行事

月	火	水	木	金
		1	2	3 ＜憲法記念日＞
6 ＜休日＞	7	8 視力聴力検査(高B)	9 歯科診(中高)	10 神経科相談(対象者)
13 視力聴力検査(中BC)	14 尿検査③ 視力聴力検査(小高BC) 整形診(小)	15 尿検査④ 心電図検査(小1・中1・高1) 胸部レントゲン検査(高1)	16 歯科診(小)	17
20 視力聴力検査(小低BC)	21	22	<ul style="list-style-type: none"> ・尿検査の二次検査の対象になった方は、別途お知らせします。 ・神経科相談は、小児神経科の学校医と学校や家庭生活における健康などについての相談をします。対象の方には別途お知らせします。 	
27 ＜振替休業日＞	28 泊前診(中3)	29	30 歯科診(欠席者)	31 神経科相談(対象者) 整形診(中高)



♪♪お知らせ♪♪

★朝の健康観察をお願いします

疲れが出やすくなる時期です。朝、普段と違うところがないか、お子さんの様子をご覧ください。体調が悪いようなら、無理をせず、休養させてください。学校で熱が出たり、体調が悪くなったりした場合は、お迎えをお願いすることになります。緊急連絡先に変更がありましたら、担任までお知らせください。

★心電図検査について

5月15日(水)に小1・中1・高1を対象に心電図検査を行います。その際、吸盤の跡が丸く赤く胸部に付くことがありますので、御承知おきください。数日以内に消失します。



5月の保健目標

自分の体を知ろう

4月から健康診断が始まっています。

結果については、医療機関受診等の必要がある場合のみ早急にお知らせしていますので、早めに専門医への受診をお願いします。受診後は、受診状況報告書の提出をお願いいたします。その他の結果については、夏休み前に配布予定の【定期健康診断の結果について】を御覧ください。

また、健康診断はその日の健康状態を診るため、当日は異常がなくても、以降に鼻水や目やにがでる、目のかゆみや充血がある、痰がいつもより多いなど体調の変化が見られましたら、受診をお願いします。

健康診断の目的は？

①健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。

これをスクリーニングと言います。

もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院で診てもらいましょう。

②自分の成長について知る

自分の体の様子や成長について知ることができます。



③自分の体に関心をもつ

自分の体に関心をもつきっかけにし、毎日の生活の中で、生かしていきましょう。

子供は蚊に刺されやすい？



蚊は、体温や、体が発する二酸化炭素を感知して人に近づき、血を吸います。体温が高く、活発な子供は二酸化炭素を多く出すので、そのぶん蚊に刺されやすいのです。

蚊に刺されたら…

すぐに冷たい濡れタオルや保冷剤で冷やすと、かゆみが和らぎます。

刺された部分が大きく腫れてしまうお子さんもいます。掻き壊すと細菌が感染してとびひになってしまうこともあるので、虫刺され用の薬を塗るなど、刺された後のケアはしっかりとあげてください。



必要な方は、氏名を記入した虫よけスプレーを持たせてください。（市販品可）