

てのひら



ほけんだより

令和 7 年 5 月 1 日

東京都立北特別支援学校長

村上 卓郎

5 月になると、動くと少し汗ばむような日も増えてきます。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症にもなりやすい時期です。無理はせずに、それぞれのペースで生活リズムを整え、本格的な夏に向けて準備をしていきましょう。



5月の予定



月	火	水	木	金
			1 歯科検診（中・高） 整形診（小）	2 視力・聴力検査 （小高 BC）
5 ＜こどもの日＞	6 ＜振替休日＞	7 視力・聴力検査 （中 BC）	8 視力・聴力検査 （高 BC）	9 眼科検診（欠） 神経科相談 （対象者）
12	13 内科検診（小）	14 尿検査③	15 尿検査④ 歯科検診（小）	16 神経科相談 （対象者） 整形診（中高）
19 視力・聴力検査 （小鄭 BC）	20	21	22 歯科検診（欠）	23
26 ＜振替休日＞	27 泊前診（中 3）	28	29 整形診（小）	30

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、お子さんの様子をみてください。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。

★健康診断の結果について★

結果については、医療機関受診等の必要がある場合のみお知らせしています。お手元にお知らせが届きましたら、早急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】をご覧ください。

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、検診日以降に鼻水や目やにが出る、目のかゆみや充血がある、痰がいつもより多いなどの体調の変化が見られましたら、受診をお願いいたします。

自分の体を知ろう

健康診断の目的は？

① 健康面の問題をスクリーニングする。

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。

あくまでも「疑いあり」なので、学校からお知らせが届いたら、できるだけ早めに医療機関を受診し、詳しく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、毎日の生活の中でも活かしていきましょう。



春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



咽頭結膜熱

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

症状 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

ロタウイルス 感染症

症状 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。



そろそろ蚊が出てくる季節です



必要な方は、氏名を記入した虫よけスプレー等を持たせてください。（市販品可）吹きかけるタイプの虫よけをお持ちいただく際は、ガスタイプではなく、ミストタイプのものをお願いします。