

# ほけんだよ 5月

新緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。

5月は体育祭の練習が本格的に始まり、体を動かす機会が増える時期です。この時期は、まだ暑さに体が慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

「のどがかわく前に水分をとる」「体調がすぐれないときは無理をしない」など、自分の体のサインに気付くことが大切です。

十分な睡眠と朝ごはんを心掛け、体調を整えて体育祭に向けて取り組みましょう。

令和8年5月1日

東京都立港特別支援学校

校長 村山 大介

養護教諭 伴 智恵子

## 5月の予定

日時		行事	対象各科	学年
8日(金)	9:00~	耳鼻科検診	全科	1学年
13日(水)	11:00~	内科検診	全科	3学年
14日(木)	9:00~	眼科検診予備日	未検診者	
15日(金)	9:00~	耳鼻科検診予備日	未検診者	
20日(水)	10:00~	健康相談	希望者	
21日(木)	9:00~	歯科検診	全科	2学年
	13:30~	ユースヘルスケア相談	希望者	
22日(金)	9:00~	視力/聴力検査	普通科	1学年
25日(月)	9:00~	視力検査	普通科	2年生
	10時まで	尿検査予備日	対象者・未検者	
26日(火)	9:00~	視力/聴力検査	普通科	3年生
28日(木)	9:00~	歯科検診	全科	3学年
29日(金)	13:15~	内科検診予備日	未検診者	

### 尿検査の御提出について

25日(月)は今年度最終日となります。対象者は必ず提出をお願いします。

### 健康相談について

精神科校医、黒木先生の健康相談が今月より始まります。1年生が優先となりますが、他学年で希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/g4kpp3TFiE>



### ユースヘルスケア相談について

今年度より、生徒や保護者の方が抱える思春期特有の様々な悩みに対して、産婦人科医の内田美穂先生による専門的な個別相談を実施します。希望される方は右の二次元コードまたは担任を通してお申し込みください。

<https://forms.cloud.microsoft/r/rJgh0RLYKK>



が づ ほ け ん も く ひ ょ う      み   ま わ      せ い け つ   こ こ ろ  
5月保健 目標      身の回りの清潔を心 が け ょ う

か ら だ   い ふ く   せ い け つ      じ ょ う だ い      き た な      に   お い   び ょ う き   げ ん い ん  
体や衣服が清潔でない状態のままにしていると、汚くなったり、ニオイや病気の原因に  
な っ た り し ま す 。 学 校 や 社 会 で は 他 の 人 と 一 緒 に 過 ぎ し ま す 。 自 分 も 周 り の 人 も 気 持 ち よ く  
げ ん こ う   す      せ い け つ      だ い せ つ  
健康に過ごすために、清潔はとても大切です。みなさんはちゃんとできていますか？



ふ ろ   は い  
お風呂に入る



は      ぎ  
歯をみがく



せ い け つ      し た ぎ      き  
清潔な下着を着る



て      あ ら  
手を洗う



つ め      き  
爪を切る



ハンカチ・ティッシュをもち

**与薬等について**

学校での服薬については、以下のとおり依頼を受けています。注意点を御確認ください。

- \* 定時薬・・・「医師意見書」「アレルギー管理指導表」等に記載された薬
- \* 臨時薬・・・季節性や症状が現れた時のみ服用する薬（風邪薬・アレルギー薬・点眼薬・点鼻薬など）

学校での服薬（定時薬・臨時薬）が必要な場合は、「学校管理下における与薬依頼書（青色）」（連絡帳綴じ）に必要事項を御記入し、薬を持たせてください。ただし**病院で処方された**風邪薬や目薬等の依頼に限ります。**市販薬は原則不可**です（生理痛と酔い止めは除く）。

- \* 緊急時薬・・・「医師意見書」緊急時の対応に記載された薬
- てんかん発作や喘息発作、不穏等で緊急対応が必要な場合に使用する薬を保健室でお預かりします。学校で対応できない場合もありますので、希望される方は保健室まで御相談ください。

**\* 災害時薬（3日分）**

ヘルプカードと一緒に通学かばんに入れておきましょう。

災害時薬は、宿泊行事時の予備薬としても使用します。