

ほけんだより 5月

令和7年4月30日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川 千賀子

5月の保健目標

自分の身体・健康状態を知ろう



今月の保健目標は4月に引き続き、「自分の身体・健康状態を知ろう」です。4月より健康診断が始まりましたが、5月もまだまだ続きます。お子様の身体の状態を見る大事な行事ですので、なるべく参加できるように御協力をお願いします。事前に欠席が分かっている場合は早めに担任もしくは保健室にお知らせください。

また、5月から健康相談が始まります。今年度は希望制になっています。下記を御一読いただき、希望がありましたら、担任もしくは保健室までお知らせください。そして、6月には摂食相談もあります。こちらについても御一読いただき、お知らせください。

1か月が経ち、環境が変わり、疲れが出る時期でもあります。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。



健康相談について

今年度は、希望制になっています。

担当医師は、東邦大学医療センター大森病院 精神科の船渡川 智之医師です。医師にお子様の障害や病気、発育、情緒、その他、御心配なことを相談できます。月に1回相談日が設定されています。5月は19日（月）です。御希望される場合は、担任もしくは保健室までお知らせください。時間を調整し、御連絡差し上げます。



摂食相談について

今年度の担当医師は、昭和医科大学歯科病院 小児成育歯科学講座 綾野 理加医師です。医師にお子様の摂食嚥下機能や食べ方等で気になることについて相談できます。年に2回（6月12日（木）・9月16日（火））相談日が設定されています。給食の食事や水分摂取の様子を見ていただきます。御希望される場合は、担任もしくは保健室までお知らせください。



暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮ふに害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ



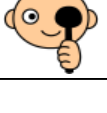
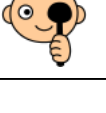
こまめに水分を
補給する



虫よけスプレーの使用について

これからの時期、学習の際に虫よけスプレーを使用することがあります。虫よけスプレーは市販のものを使用しておりますが、お子様の中で、虫よけスプレーの使用を控えたい方がいましたら連絡帳等でお知らせください。



月	火	水	木	金	土	日
			1 歯科検診 小3・4・6 9:00 	2	3	4
5	6	7 内科検診 小3・4 13:20 	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
2次対象者のみ 通知します。		尿検査2次 対象者・1次未提出者				
19 健康相談日 視力検査 中3 	20	21 内科検診 欠席者 宿泊前検診 中3 13:20 	22 歯科検診 小1・2 9:00 	23 眼科検診 小1・5 13:00 	24	25
26 視力検査 中2 	27 指導医検診 対象者	28 視力検査 中1 	29	30	31	