



れいわ ねん がつ にち
令和8年4月30日
 ちがさきしえんがっこう ほけんしつ
茅ヶ崎支援学校 保健室

しんねんど ほし がつ 新年度が始まって1か月がたちました。あた かんきょう すこ
 新しい環境に、少しずつ
 な ひと 慣れてきた人もいれば、まだ きんちよう つか かん ひと
 緊張や疲れを感じている人もいるか
 もしれません。むり れんきゆうちゆう
 無理をせず、連休中はのんびりリラックスして、
 がつ げんき す
 5月も元気に過ごしましょう。



がつ ほけんぎようじ
【5月の保健行事】

ひにち	じかん 時間	ないよう 内容	たいしやう 対象
1日(金)・11日(月)	ごぜん 午前	たいじゆうそくてい 体重測定	がもん きぼうしや A部門 希望者
12日(火)・15日(金)	ごぜん 午前	たいじゆうそくてい 体重測定	がもん きぼうしや B部門 希望者
7日(木)	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	ちゆう ちゆうしゆつ B中(抽出)
8日(金)	9:30~	し かけんしん 歯科検診	しやう ちゆう ちゆう B小5・B中・B高
11日(月)	9:30~	きやうぶ 胸部レントゲン検査	ちゆう ちゆう A高1・B高1
	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	がもん ちゆうしゆつ A部門(抽出)
12日(火)	ごぜん 午前	にやうけんさ 尿検査(2回目)	みていしゆつしや じ けんさたいしやうしや 未提出者・2次検査対象者
	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	しやう ちゆうしゆつ B小1・2(抽出)
13日(水)	9:30~	じ び かけんしん 耳鼻科検診	がもん しやう ほうもん A部門・B小・訪問
14日(木)	9:30~	ない かけんしん 内科検診	がもん ちゆう ちゆう A部門・B高1・B高3
15日(金)	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	しやう ちゆうしゆつ B小3~6(抽出)
18日(月)	ごぜん 午前	しん でん づ けん さ 心電図検査	かくがくぶ ねん 各学部1年・小4
	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	ちゆう ちゆうしゆつ B高3(抽出)
19日(火)	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	ちゆう ちゆうしゆつ B高2(抽出)
20日(水)	ごぜん 午前	しりよくけんさ 視力検査	ちゆう ちゆうしゆつ B高1(抽出)
21日(木)	9:30~	せいけいげ かけんしん 整形外科検診	しやう ちゆう B小1・B高1
25日(月)	9:30~	せいしん かけんしん 精神科検診・ せいしんか そうだん 精神科相談	ちゆう ちゆう がいぶせい B中1・B高1外部生 そうだん きぼうしや りめん 相談希望者(裏面をお読みください。)
27日(水)	12:45~	がん かけんしん 眼科検診	しやう しやう ちゆう ちゆう 小2・小4・中1・高1
29日(金)	ごぜん 午前	にやうけんさ さいしゆう 尿検査(最終)	みていしゆつしや じ けんさたいしやうしや 未提出者・2次検査対象者

けんこうしんだん
◎ 健康診断について ◎

- ・視力検査は教室で練習後、保健室で検査を実施します。
- ・検査ができた人には「結果のお知らせ」を配付します。
- ・尿検査2回目・3回目(最終)は、対象者に個別に連絡します。
- ・心電図検査・胸部レントゲン検査は別にお知らせを配付しますのでよくお読みください。定期受診している方や3か月以内に他で検査を受けた方は学校での検査を省略できます。担任までお知らせください。



せいしんかそうだん
◎ 精神科相談について ◎

5月25日・6月23日の精神科検診終了後、希望者を対象に精神科相談を実施します。(10分程度・2~3組)お子さんのことで精神科校医(高橋Dr.)に相談したいことがある方は、5月13日までに担任へお申し出ください。希望者多数の場合は、調整させていただくことがあります。ご了承ください。



爪めは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



?おしっこってなんのため?

今朝は何を飲みましたか? お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思います。トイレでおしっこの色を見てみてください。



飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょうか?

おしっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養が体が吸収しているから。もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまう。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。朝一番のおしっこを忘れずに!