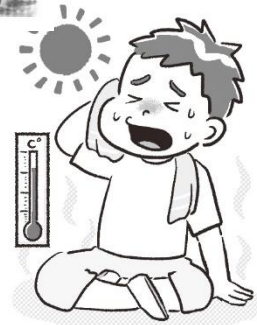


ほけんだより 5月

令和6年5月1日
伊勢原支援学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、ワクワクしたり
楽しんだりしたことがあったと思います。でも、気づかぬうちに疲れてしまうときも
あります。いつも以上にゆっくり眠って、体を休められるように心がけましょう。



熱中症に
気をつけよう

健康診断 まだまだ続きます

○ : 全員 △ : 一部対象者

		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
2日(木)午前	視力検査	○	欠席者	欠席者		
7日(火)午前	眼科検診	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者
7日(火)午後	胸部レントゲン			1年	1年	
13日(月)午前	整形外科検診	1・4年	1年	△	1年	1・4年
14日(火)午後	耳鼻科検診	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者
16日(木)午前	歯科検診	○	○	欠席者	○	○
20日(月)午前	整形外科検診	△	△	1年	△	△
21日(火)午前	内科検診	○	○	欠席者	○	○
23日(木)午前	尿検査2次	△	△	△	△	△
27日(月)午前	精神科検診			1年		

健康診断の結果から 生活をふり返ろう

歯科検診

（ 気になるところがあった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎの人 ）

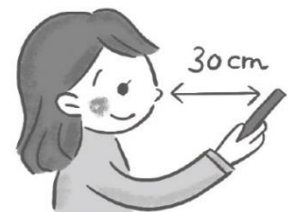
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



*今月の保健目標 : 健康診断を正しく受けて自分のからだを知ろう