



令和5年5月2日
湘南支援学校
保健室

新学期が始まり1か月が経ちました。新しいクラスでの生活には慣れてきましたか。

5月は暦の上では夏の始まりです。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き、3回の食事、十分な睡眠、心のリフレッシュも大切に、元気に過ごしましょう。

健康診断の日程

2日(火)	体重測定	高等部3年	
8日(月)	体重測定	高等部1年	
9日(火)	体重測定	高等部2年	
10日(水)	体重測定	小学部	
11日(木)	耳鼻科検診	小学部(低)、中学部、高等部1年	
12日(金)	尿検査	2次対象者、1次未提出者	
	体重測定	中学部	
16日(火)	眼科検診	小学部(高)、高等部1年・2年	
17日(水)	内科検診	小学部(低)、中学部、高等部2年	
18日(木)	整形外科検診	小学部1年、高等部1年	
24日(水)	歯科検診	小学部、中学部	
25日(木)	精神科検診	小学部5年、高等部3年	
29日(月)	体重測定	高等部1年	
30日(火)	※尿検査	3次 ※対象者がいる場合に限り実施	
	体重測定	高等部2年	

プールの授業が再開します



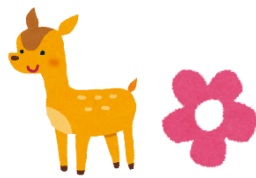
今年度から、プールの授業が再開されます。本校では、児童生徒が安心安全にプール学習を行えるよう「学校における水泳プールの保健衛生管理」マニュアルに従い実施しております。次の事項に該当する場合は原則、水泳の可否について医師の診断が必要です。

※主治医によりプール指導を禁止されている児童生徒や、当日の健康チェックにより発熱や風邪症状、出血や浸出液が出ている状態の怪我等がある児童生徒は、プール学習は控えていただきます。

内科の疾患	急性腸炎、急性肝炎、ネフローゼ、貧血、気管支喘息 てんかん 等
眼科の疾患	流行性角結膜炎、急性出血性粘膜炎、アレルギー性結膜炎 等
耳鼻咽喉科の疾患	急性中耳炎、急性鼻炎、慢性中耳炎、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎 等
皮膚科の疾患	とびひ、水いぼ、アトピー性皮膚炎 等
その他	1) 病気回復期直後の者 2) けがの治療中の者

そのほか何か心配なこと、疑問点などありましたら連絡帳などでお知らせください。

バンビ教室



昨年度から肥満度が20%以上の児童生徒を対象にバンビ教室を行っています。肥満は生活習慣病を起こしやすいだけでなく運動機能の低下など心理的負担もともないます。食べる量を減らすのではなく、栄養バランスに気をつけて運動を習慣づけることが大切です。バンビ教室での活動は下記の3点です。

(1) 定期的な体重測定

原則毎週月曜日に体重測定を行い、結果をグラフに示します。

(2) バンビ通信の配付(2カ月毎)

おやつや朝食についてのアドバイス、ラジオ体操や簡単な運動について紹介しています。運動や食事に重点をおいた望ましい生活習慣について情報を提供しています。

また、栄養士と協力し献立を掲載しているときもあります。

(3) 食事調査

希望者のみ家庭での食事内容(1週間)を記録していただき、栄養士がコメントをつけて返しています。

昨年度バンビ教室に参加していただいた児童生徒は、4月の体重測定で現状維持または体重微増にとどめていることが多かったです。すぐに結果が出るものではありませんが、毎日の積み重ねが結果につながります。今年度の対象者にはすでにお知らせを配付しています。ぜひ、ご参加ください。



5月の保健目標 清潔な生活習慣を身につけよう

5月の保健目標は「清潔な生活習慣を身につけよう」です。日々の身の回りの清潔は健康を保つための大切な生活習慣です。身だしなみを整えるマナー以外にも、感染症やむし歯など病気を防ぐ役割もあります。



肌着を着よう

肌着は汗がかわくときに体温を下げて調節してくれます。汗と一緒にからだから出る汚れも吸い取ってくれるので、清潔でいられます。

夏に向けて暑くなりますが、肌着を着ることを心がけましょう。



爪を短く切ろう

爪が長いと自分や誰かを傷つける可能性があります。ほかにもすきまや汚れにばい菌がたまり病気になる可能性があります。

手のひらから見えないくらいの長さを目安にこまめに切りましょう。