ほけんだより 5月

令和５年５月１日
伊勢原支援学校
保健室

入学・進級して１か月、新しい環境に慣れるために気づかないうちに頑張ってしまって疲れがたまってくる時期です。いつも以上に早く眠って十分な休息をとるように心がけましょう。

○ :全員
△ :対象者

		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
10日(水)	内科検診	○	○	△	○	○
11日(木)	眼科検診	○	○	○	○	○
12日(金)	視力検査		○	△		
15日(月)	胸部レントゲン			1年	1年	
16日(火)	精神科検診	△	△	1年	△	
17日(水)	視力検査	○				
18日(木)	眼科検診	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者	欠席者
19日(金)	尿検査2次	△	△	△	△	△
22日(月)	整形外科検診	△	△	1年	△	△

★今月の保健目標:健康診断を正しく受けて自分の体のことを知ろう★

健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

熱中症が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

ないない は 体とこころのピンチ!?

- やる気が出ない
- 何をしても楽しくない
- ごはんがおいしくない
- ウンチが出ない

体や心のSOSサインかもしれません。

やってみよう

- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する