



令和3年5月日  
都立八王子特別支援学校  
校長 井上 美保  
保健室 野間・榎野

新学期が始まってから1ヶ月が経ちました。そろそろ疲れや緊張から、体調を崩す人も出てくるころだと思います。また、GWの間に生活リズムが乱れていませんか？頑張りすぎず、のんびりできる時間を大切にしながら、自分に合った生活リズムを作っていきましょう。

保護者の皆様には保健関係の書類提出について御理解と御協力いただきありがとうございます。医療機関先の関係で管理指導表等の提出が遅れている場合もあるかと思いますが、提出をよろしくお願いいたします。

御家庭でお気付きのことがありましたら、お気軽に保健室までお知らせください。

## 5月の健康診断予定

10日(月)	高2年	視力検査
11日(火)	中学部	歯科健診
12日(水)	小4・5・6年 内科健診(予備日)	体位測定
13日(木)	小1・2・3年	体位測定
14日(金)	高3年	視力検査
17日(月)	小5年	視力検査
18日(火)	中2年 療育相談日	視力検査
19日(水)	小6年	視力検査
20日(木)	高等部	耳鼻科健診
21日(金)	小2年	視力検査
24日(月)	中1年	視力検査
25日(火)	小3年	視力検診
26日(水)	各学部1年 高1生	心電図 胸部レントゲン
27日(木)	中3年	視力検査 尿検査2次①
28日(金)	高1年	視力検査 尿検査2次②

### 療育相談について

お子さんの心身の状態とそれに伴う問題行動の理解・解決を目的として、学校医である精神科医との面談の場を設けています。御希望・御質問等ありましたら担任を通して、保健室までお声掛けください。



### 保健行事に関する注意事項

◎高校1年生対象の胸部レントゲン検査では、柄やかざりのない無地のTシャツの着用をお願いします。金属類は外して検査を行います。

◎各健康診断の結果のお知らせは、異常や所見があった人のみお知らせいたします。

★裏に続きます。



## 受診勧告を受け取ったら…

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるのかどうか、またその原因や治療法を知るためには医療機関での診察や検査が必要になります。

所見ありのお知らせを受け取った人は、なるべく早めの受診をお勧めします。



### 検診予備日について

4月に行った内科健診・耳鼻科健診の未受診者を対象に、学校で検査を受けられる日があります。

内科健診 5月12日（水）13時～

眼科健診 5月日（ ）13時～



＼ 新学期が始まって、ひと月 /

## からだ 心 疲れていませんか？

### からだ

の  
不調は  
あり  
ませ  
んか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



### 心

の  
不調は  
あり  
ませ  
んか？

## 5月に 気をつけたいこと

あつい？ さむい？ 服で調節しよう

朝晩が冷え込む日もあれば、急に暑くなる日もあります。上手に服で温度調節をしましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、熱中症の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お日さまに 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外に出る際は帽子を忘れずに！

