

令和6年4月8日

ほけんだより 4月

伊豆の国特別支援学校
保健室



入学・進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。新学期を元気いっぱいに迎え、期待と不安で胸がいっぱいですね。この「ほけんだより」では、毎日を健康に過ごすために、皆さんに知ってもらいたい健康のポイントなどを御紹介していきます。おうちの人と一緒に読んでくださいね。

保健室は
こんな場所です

これから1年間、皆さんが心も体も健やかに過ごせるよう、お手伝いをさせていただきます。
養護教諭の『見須・川崎』です。
よろしくお願いします。

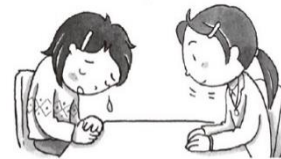


ケガの応急手当をする

体調が悪いときに休む

話を聞いてもらう

体や心について学ぶ



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。
「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなのための場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。

でも朝ごはんには、

すごい
パワー

があります。



食べると
げんき
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝はエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
はたら
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



4月の保健目標

自分の体を知ろう

新学期が始まるとすぐに健康診断があります。健康診断は、自分の体と向き合い、健康について考える大切な時間です。しっかりと受けましょう。

～お世話になる学校医の先生方～

内 科	渡邊 誠司 先生	(伊豆医療福祉センター)
眼 科	宇野 明彦 先生	(宇野眼科医院)
耳 鼻 科	佐藤 隆夫 先生	(大仁耳鼻咽喉科)
歯 科	杉本 秀樹 先生	(杉本秀歯科医院)
学校薬剤師	秋山 和久 先生	(伊豆医療福祉センター)



～定期健康診断の日程～

月日		時間	項目	対象者
4月	12日(金)	9:30～	身体測定・視力・聴力	中学部
	15日(月)	9:30～	身体測定・視力・聴力	高等部
	16日(火)	9:30～	身体測定・視力・聴力	小学部5・6年生
	18日(木)	9:30～	身体測定・視力・聴力	小学部3・4年生
	19日(金)	9:30～	身体測定・視力・聴力	小学部1・2年生
	24日(水)	9:00～	心音・心電図検査	小1・中1・高1
	25日(木)	9:15～	耳鼻科検診	全員
5月	10日(金)	13:00～	眼科検診	全員
	14日(火)	10:00まで	尿検査(一次)	全員
	15日(水)	13:00～	結核検診(胸部レントゲン)	高1
	29日(水)	10:00まで	尿検査(二次)	対象者
	30日(木)	9:00～	歯科検診	対象者
6月	7日(金)	9:00～	内科検診①	中学部・高等部
	12日(水)	9:30～	内科検診②	小学部



保護者の方へ

<便失禁・出血時等の対応について>

便失禁で汚れた衣類・嘔吐物がついた衣類については、感染症予防のため、固形物を洗い流し、軽くしぼった状態で、ビニール袋に入れ持ち帰ります。また、血液がついた衣類については、洗わずにビニール袋に入れ持ち帰りますので、御理解くださいますようお願い申し上げます。