



令和7年5月2日

伊豆の国特別支援学校

保健室



今年は4月の後半から、少し動くと汗ばむような日が続いています。
この時期は、まだ体が暑さに慣れていないうえに新年度の疲れも出てくるころなので、熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となる生活リズムを整え、熱中症を予防しましょう。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



咽頭結膜熱

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

(症状) 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

ロタウイルス感染症

(症状) 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。





5月のほけんもくひょう

自分の体を知ろう



健康診断はまだまだ続きます



5	9	きん	がんかけんしん
		金	眼科検診
13		か	にょうけんさ
		火	尿検査（一次）
15		もく	し か けんしん
		木	歯科検診
16		きん	けっかくけんしん
		金	結核検診（高1）
27		か	にょうけんさ
		火	尿検査（二次）
28		すい	ない かけんしん ちゅうがくぶ こうとうぶ
		水	内科検診①中学部・高等部
30		きん	ない かけんしん しょうがくぶ
		金	内科検診②小学部

保護者の方へ

5/13（火）に行われる尿検査の際に、小児用採尿袋（体に密着させるタイプです）が必要な場合は、連絡帳等で担任にお知らせください。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま
頭

のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅつちゅう
勉強に集中できる



おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
きもちよく出る



からだ
体

たいおん
体温が
あがって
げん き
元気に
うごく
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま
頭

ぶそく
エネルギー不足で
あたま
頭がぼーとする



おなか

ちよう し げき
腸が刺激されず
きもち
うんちが気持ちよく出ない



からだ
体

おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元気
で
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。