

5月

ほけんだより

令和8年5月
掛川特別支援学校
御前崎分校 保健室

入学・進級し1か月がたちました。新しい環境には慣れてきたでしょうか。気が付かないうちに身体や気持ちの疲れがたまっているかもしれません。ゆっくり休みながらも、生活のリズムを崩さず、毎日をすっきりと過ごせるように、規則正しい生活を心がけたいですね。

規則正しい生活をしましょう

朝のトレーニングが始まりました。毎日の運動に慣れていない、春休み明けで久しぶりの運動だった…などが原因で、トレーニング後に不調の訴えが数件ありました。まずは規則正しい生活習慣を心がけ、万全の体調で参加できるようにしましょう。

あさごはん



一日の活動源となるエネルギーは、朝ご飯から作られます。学校でしっかりと体を動かし、集中して作業をするためには、登校前の食事によるエネルギー補給が不可欠です。

すいみん



十分な睡眠は、体の疲労回復だけでなく心の安定にもつながります。質の高い睡眠を確保するために、寝る前はスマートフォンなどの使用を控え心身を休める環境を整えましょう。

うんどう



骨や筋肉を強くし、健康な体を維持します。まずは無理をせず、自分が心地よいと感じるペースをつかみましょう。慣れてきたら、少しずつ時間や運動量を増やしていくのが理想的です。

保護者のみなさまへ 保健室からのお願い

健康診断結果等のお知らせについて

各種検診の結果や体重測定の結果は、毎月返却する「健康カード」でお知らせします。各種検診については、**学校医や検診機関からの所見の指摘、視力検査においてB以下、聴力検査で基準の検査音が聞き取れない等**の場合には、個別に受診の勧告書をお渡しします。治療が必要な場合は、早めの受診に御協力をお願いいたします。



「受診結果連絡票」について

適切な健康管理のために、受診結果連絡票を活用し、家庭や医療機関と連携をとりたいと考えております。**定期通院や受診をした場合は、「受診結果連絡票」を記入し、学校へ提出してください。**「受診結果連絡票」はお子さまを通してお渡しします。

薬の取り扱いについて

取り扱いに関する決まりを徹底し、安全に薬の管理を行ってまいります。薬の使用については必ず学校へお知らせください。

・「日常的」・「短期間」の薬、または「市販薬」

(例：毎日飲む薬、かぜ薬、頭痛薬など)

- 提出するもの：薬剤説明書のコピー
- 連絡方法：連絡ノート等でお知らせください。

※市販薬は、本人が管理でき、服薬したことがあるものに限りです。



・「緊急時」に服用する薬

(例：てんかん発作時の座薬、エピペン、喘息発作時の吸入薬など)

- 必ず事前に学校へご相談ください。
- 所定の用紙の提出をお願いしています。主治医の指示のもと、安全に管理してまいります。