

保健だより 5月



令和3年5月7日

上尾かしの木特別支援学校 保健室

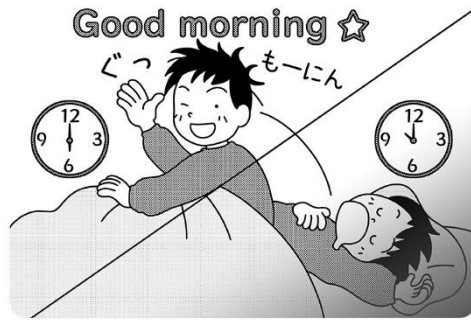
5月の保健目標
生活のリズムを整えよう

健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、
毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。

早寝して毎日決まった時間に起きる

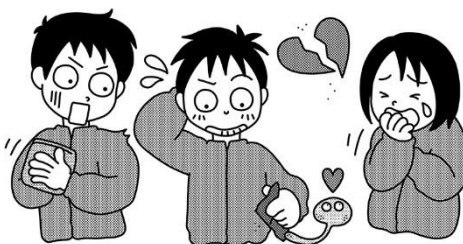


朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

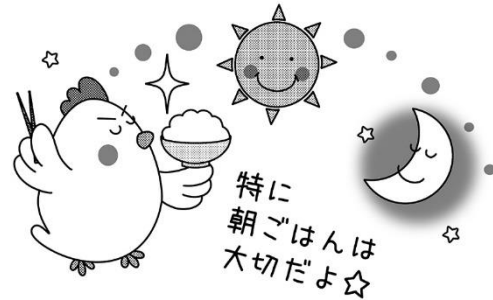
心がける



5月の保健行事

実施日	検査項目	対象
10日(月)・11日(火)	尿検査提出	全校生
14日(金)	身体測定、聴・視力	小1年
18日(火)	内科検診・結核検診	小3・4・6年、中1・2・3年
19日(水)	内科検診・結核検診	小1・2・5年、高1・2・3年
20日(木)	歯科健診	小3・4・5年、中1・2・3年
25日(火)	尿二次検査提出	一次検査陽性者、一次未提出者

毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



色覚検査

6月30日まで、随時行っています。
ご希望の方は保健室までご連絡ください。

健康診断の結果をお知らせします

治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください!



学校での健康診断は、疾病・異常の疑いがあるものをふるい分けるスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果「異常なし」と診断される場合があります。どうかご理解ください。

じどう・せいとのみなさんへ



埼玉県マスコット「コバトン」

はやね
はやおき
あさごはん♪

手をあらいます

そとからかえったとき、
ごはんをたべるまえは、
せっけんで、
てをあらいます

マスクをします

おしゃべりするときは、マスクを
します

あつい日や、うんどうをする
ときはマスクをはずしません

ぐあいがわるい
ときは、やすみ
ます

がっこうでぐあいがわるくなったら、
すぐにせんせいにつたえます

コロナ(ころな)にまけず、げんきに、たのしく、
すごすためには、どんなことができるかな？
したに、かいてみよう！



コロナにまけず、げんきにすごそう！

埼玉県教育委員会(さいたまけんきょういこうけんがひ)

埼玉県マスコット「さいまっちゃん」