



ほけんだより



令和5年8月30日

上尾かしの木特別支援学校 保健室

夏休みが終わりました。楽しく過ごせましたか。今年の夏は高温が続き、熱中症での救急搬送が増えています。室内で過ごしていても熱中症になってしまうので、注意が必要です。寝不足や朝食を食べないことで、熱中症にかかる可能性が高くなります。生活リズムを整え、朝食を取り、元気な学校生活が送れるよう、ご協力をお願いいたします。

こんなときもキケン！ねっちゅうしょう

つかれている



すいみんぶそく



おなかをこわしている



しょくじをとっていない



水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



新型コロナウイルス増加傾向です

てあらいで「よぼう」つづけていますか？



8・9月の保健行事

実施日	対象学年
8月30日(水)	高等部3年
31日(木)	高等部2年
9月1日(金)	高等部1年
4日(月)	中学部3年
5日(火)	中学部2年
6日(水)	中学部1年
7日(木)	小学部6年
8日(金)	小学部5年
11日(月)	小学部3年
12日(火)	小学部4年
13日(水)	小学部2年
14日(木)	小学部1年

秋の身体測定



- ◆身長・体重を測定します。
- ◆服装は、体育着やTシャツ、ハーフパンツです。
- ◆髪を結ぶ時は、頭の上は避けてください。
- ◆8月9月の身体測定では体脂肪を測定しません。希望される方は、連絡帳でお知らせください。ただし前回測定できなかったクラスのみ測定いたします。

身体測定の結果、「健康の記録」をお渡しします。中をご覧になってから、表紙の保護者印欄の8・9月のところに押印して、担任へお戻しください。

歯科保健指導（歯みがき指導）～小学部1・4年生対象～

日時：10月5日(木) 小学部4年生：9時30分～10時20分

小学部1年生：10時30分～11時30分

講師：埼玉県歯科衛生士会大宮支部の歯科衛生士

内容：パネルシアター・口の体操・機能訓練・RDテスト・染めだし・歯みがき指導等

★対象学年には事前に「歯みがき調査」を配付します。★保護者の参加も可能です。

※中学部1年生・高等部1年生対象の歯科保健指導(歯みがき指導)は2月16日(木)に予定しています。



学校医（精神科）による健康相談のご案内

日時：10月19日(木) 15時～17時

場所：本校 保健室(予定)

対象者：お子さんの発達や行動で、不安やお困り事がある方

☆ 相談は一人30分～45分で、原則として精神科校医・保護者・担任・養護教諭で行いますが、場合によっては児童生徒本人・特別支援教育コーディネーター等が参加することもあります。

☆ 相談を希望される方は、9月8日(金)までに各担任へ連絡帳にてお知らせください。希望された方には、後日詳細をお伝えします。

☆ 希望者が多数となった場合は、学校医と協議のうえ、対象者を決めさせていただきますのでご了承ください。(第2回の健康相談は2月頃を予定しています)

☆ 1回の相談で解決することは難しいかもしれませんが、医師の意見が聞ける良い機会です。

