

いきいき

香川中部支援学校
ほけんだより
令和8年度



5月5日は「こどもの日」。子どもたちが元気に大きくなることを願う日です。この日に食べる「かしわもち」の葉っぱは、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「家族が元気に続いていく」という意味があります。こどもの日は、元気に過ごす体づくりについて考えるよい機会です。しっかり食べて、よく動いて、ぐっすり眠って、毎日を元気に過ごしましょう！

5月の予定

項目	対象者	時間
1日 (金)	検尿③ 未提出者・二次検査者	10時まで
	体重測定	9:20～
7日 (木)	体重測定	9:20～
	内科検診	13:00～
8日 (金)	体重測定	10:00～
	眼科検診	13:00～
13日 (水)	内科検診	13:00～
14日 (木)	耳鼻科検診	13:00～
19日 (火)	児童生徒 保健委員会	15:30～
20日 (水)	内科検診	13:00～
21日 (木)	耳鼻科検診	13:00～
28日 (木)	歯科検診	13:00～

五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。



4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



保健目標

毎日朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしよう！

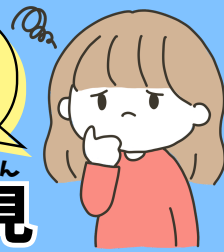
給食目標

こぼさないように、気をつけて食べよう！



がっこうけんこうしんだん 学校健康診断

けんこうしんだんげつが
健康診断結果、
これってどういうこと？



よく見つかる所見

内科検診

●アトピー性皮膚炎

アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる。

●脊柱側弯症

背骨が左右に曲がっている。

●心雑音

血液の乱れによる「ザーツ」という異常音が心音に混ざる状態。健康な人でも聞こえることがあるため、必ずしも病気を意味するわけではない。

眼科検診

●斜視

両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている。

●アレルギー性結膜炎

花粉やダニなどのアレルギーが原因で、目の結膜に炎症が起き、強いかゆみ、充血、涙、目やにを伴う。

●眼瞼炎

まつげの生え際や皮膚など、まぶたに炎症が起きる。慢性化や再発しやすい。

身体計測

●肥満

身長に比較して、体重が重い状態。生活習慣病をはじめ、多くの疾患や、関節障害になりやすい。

●近視

近くは見えるが、遠くがぼやけて見えない状態。

●難聴

聴力が低下し、音を聞き取りづらい状態。

歯科検診

●う歯

細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている。進行すると、激しい痛みや、歯の喪失につながる。

●歯列・咬合の異常

歯並びや噛み合わせに異常がある。

●歯肉炎

歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている。

耳鼻科検診

●アレルギー性鼻炎

アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる。

●副鼻腔炎

副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で、炎症が起きている。

●耳垢栓塞

耳垢が溜まってしまって、耳の穴の中（外耳道）を塞いでしまう状態。

心電図検査

●先天性心疾患

生まれつき心臓や血管に異常がある。心室中隔欠損症、動脈管開存症、ファロー四徴症など。

●不整脈

心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群や、WPW症候群などの心疾患が原因となることもある。

上着

寒いときは

暑いときは



調節しよう



体温調節

でかしく

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。

脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。