

# ほけんだより 5

香川県立高松支援学校  
保健室  
令和5年5月号

みなさん、新しい学校生活が始まり1か月が経ちましたね。

5月は健康診断が本格的に始まります。健康診断の結果から、受診が必要な場合はお知らせのプリントを配付しますので、早目の受診をお願いします。

また、これから徐々に暑さも増してくるので、水分補給を意識して過ごしましょう。

## 5月の健康診断 日程表

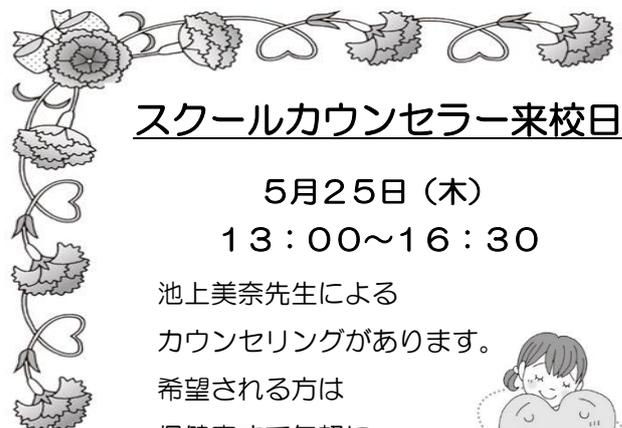
月日	時間	検査項目	対象
5月1日(月)	9:00~	心電図検査	小1・小4・中1・高1 ・要管理者
5月8日(月)	10:00までに	検尿①	全校生
	13:30~	内科検診①	小学部
5月9日(火)	1・2・3・5・6校時	視力検査	小学部
5月10日(水)	1・2・3・5・6校時	視力検査	中学部
5月11日(木)	1・2・3・6校時	視力検査	高等部
5月15日(月)	13:20~	眼科検診①	高等部
5月16日(火)	1・2・3・4校時	聴力検査	小学部
5月17日(水)	13:20~	耳鼻科検診①	小学部
5月18日(木)	1・2・3・4校時	聴力検査	中学部
5月19日(金)	10:00~	整形外科検診①	小1・中1・高1
5月23日(火)	10:00までに	検尿②	全校生
	3・4・5・6校時	聴力検査	高等部
5月24日(水)	10:00~	整形外科検診②	高2
	13:20~	耳鼻科検診②	中学部・高等部
5月26日(金)	10:00~	整形外科検診③	中2-3・中3-4 ・中3-5
5月29日(月)	13:20~	眼科検診②	小学部・中学部

### ～色覚検査の実施について～

色覚検査は、平成15年に健康診断の必須項目から削除されました。しかし、希望がありましたらいつでも健康相談できます。

以下のような症状を参考にして、ご心配なことがありましたら保健室までご相談ください。

- ・黒板に書かれた赤い文字が見えない
- ・描いた絵やぬり絵の色使いがおかしい
- ・カレンダーの祝日が見分けられない
- ・左右色違いの靴下を履いてしまう など



### スクールカウンセラー来校日

5月25日(木)

13:00~16:30

池上美奈先生による

カウンセリングがあります。

希望される方は

保健室まで気軽に

お声がけ下さい。



## 5月でも熱中症になる？！

5月は過ごしやすいようであり、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。さらに、子どもは身長が低く地面との距離が近いので、大人よりも高温の環境で過ごしています。右のチェック表に当てはまる日は特に気をつけて過ごすようにしましょう。

### ☆熱中症を予防しよう☆

- ・水分補給をしっかりとしよう！
- ・こまめに休憩をとろう！
- ・気温に応じて脱ぎ着できる服装にしよう！
- ・屋外では帽子をかぶろう！

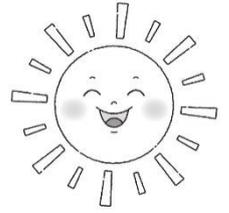
### 今日の熱中症危険度チェック！

環境は…？

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…？

- 風邪気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 久しぶりの運動ではないか？



## もしかして5月病かも？



こんな症状はありませんか？

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級して1か月が経ちましたね。新しい生活に「がんばるぞ！」と頑張っていたけれど、不安や緊張のせいで心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、おうちの人や先生、友達など信頼できる人に気持ちを伝えてみましょう。

自然の

# 「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

**目**からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

**耳**からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

**鼻**からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

