



香川県立高松支援学校  
保健室  
令和6年5月号

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたことがたくさんあったと思います。でも、自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまにはゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

5月から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、早めの受診をお願いします。



## 5月の健康診断 日程

月 日	時 間	検 査 項 目	対 象
5月1日(水)	時間調整	聴力検査	中学部
5月2日(木)	9:00~	心電図検査	小1・小4・中1・高1 ・要管理者
5月7日(火)	時間調整	聴力検査	高等部
5月8日(水)	13:30~	耳鼻科検診①	小学部
5月9日(木)	時間調整	視力検査	高等部
5月10日(金)	10:00~	整形外科検診①	高1
5月13日(月)	13:30~	内科検診①	小学部
5月14日(火)	時間調整	視力検査	中学部
5月16日(木)	13:30~	眼科検診①	高等部
5月21日(火)	10:00までに	検尿①	全校生
5月22日(水)	10:00~	整形外科検診②	小1・中1
	13:30~	耳鼻科検診②	中学部・高等部
5月24日(金)	10:00~	整形外科検診③	小2・高1
5月27日(月)	13:30~	内科検診②	中学部
5月28日(火)	時間調整	視力検査	小学部
5月29日(水)	10:00~	整形外科検診④	中3
5月30日(木)	10:00~	整形外科検診⑤	高3
	13:30~	眼科検診②	小学部・中学部
5月31日(金)	10:00~	整形外科検診⑥	小3

### ～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、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

# 5月でも熱中症になる？！

5月は過ごしやすいようできて、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ため、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。

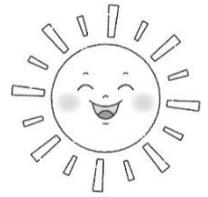
- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



## 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？

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

心や体からのサインに気づいていますか？  
こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません。

ひとつひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは、心や体がSOSを出している証拠です。ぐっすり眠ったり、のんびりする時間をとりましょう。

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。



### 体のサイン



### 心のサイン



## スクールカウンセラー来校日

5月23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。

