



香川県立高松支援学校
保健室
令和8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、少しだけ疲れたなあ…という瞬間はありませんでしたか？たまにはゆっくりする時間を取って、自分の心や体を休めてあげてくださいね。



5月の健康診断 日程

月 日		時 間	検査項目	対 象
5月7日	木	時間調整	視力検査	中学部
		時間調整	聴力検査	中学部
5月11日	月	13:30～	内科検診①	小学部
5月12日	火	時間調整	聴力検査	高等部
5月14日	木	13:30～	眼科検診①	高等部
5月15日	金	10:00～	整形外科検診①	小1
5月19日	火	10:00までに	検尿①	全校生
5月20日	水	10:00～	整形外科検診②	中1・高1
		13:30～	耳鼻科検診①	小学部
5月22日	金	時間調整	視力検査	小学部
5月25日	月	13:30～	内科検診②	中学部
5月27日	水	10:00～	整形外科検診③	高2
5月28日	木	13:30～	眼科検診②	小学部・中学部
5月29日	金	10:00～	整形外科検診④	高3

<保護者の皆様へ>

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など早期発見・早期治療によって治療期間が短くなり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいとは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめいたします。

また、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングです。医療機関で検査をすると「異常なし」となる場合があります。ご了承ください。



がんばりすぎてない？

やす

休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
☐ イライラする ☐ やる気が出ない ☐ 不安やきんちょうがある ☐ 学校に行きたくない	☐ つかれが取れない ☐ 頭やお腹が痛い ☐ お腹がすかない ☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



スクールカウンセラー来校日

5月12日(火)

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。



一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

1

早起きしよう



2

日の光を
浴びよう



3

朝ごはんを
食べよう



4

うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に起きましょう。カーテン
を開けて日の光を浴びる
と、脳が目覚めます。

そろそろ

熱中症に注意

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。

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？

