

ほけんだより

館林特別支援学校

かけはし

令和5年度5月号



風薫るさわやかな季節となりました。この時期は少し動くと汗ばんできます。清潔なタオルやハンカチを忘れずに持たせてください。また新年度がスタートして約1ヶ月が経ちました。子どもたちは、環境の変化等による疲れがたまっている時期かと思います。疲れをためないためにも、夜は早めに寝て、体を十分に休ませるよう心掛けてください。

子どもの「五月病」って？

子どもでも「五月病」になることがあります。「五月病」は正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、心と体に様々な不調が出てきます。この時期はいつも以上に子どもたちの様子に注意をしてください。

【五月病のサイン】

- ・表情が暗い、口数が減った、寝付きが悪い、それまで好きだった玩具に興味を示さない、すぐに不機嫌になる、食欲がない、頭痛、腹痛 など

【対処法】

- ・休みの日には体を動かして、ストレスを発散させる
- ・話を聞いてあげる
- ・たっぷりの休息を心がける
- ・スキンシップをとる など



爪が伸びていませんか？

爪が欠けてしまい、保健室に来室する児童生徒がいます。その多くが、爪が長く伸びているために気になり、触っているうちに欠けたり、むしって出血してしまったりしています。爪が伸びていると自分だけでなく、他の人を傷つけてしまうこともあります。定期的に爪のチェックをお願いします。



5月の健康診断の日程

- ・5/1(月)尿検査(2回目)
- ・5/2(火)胸部X線(小1年の希望者)
- ・5/8(月)発育測定(中)
- ・5/9(火)発育測定(小)
- ・5/11(木)発育測定(肢体クラス)
- ・5/15(月)視力検査(中)
- ・5/22(月)視力検査(小高)
- ・5/24(水)尿検査(予備日)
- ・5/26(金)心臓検診(小1・小4・中1年)
- 貧血検査(中2年女子の希望者)
- ・5/29(月)視力検査(小低)
- ・5/30(火)こころとからだの健康相談(小2・中1年)
- ・5/31(水)内科検診



受診のおすすめについて

健康診断の結果、受診の必要がある場合には「受診のおすすめ」を配付しますので、早めに医療機関を受診してください。

また、受診が済みましたら、報告書の提出をお願いします。

