

ほけんだより 5月

令和6年5月1日(水)
都立墨田特別支援学校 校長 朝日 滋也

暖かい風が吹き、春らしい心地のよい気候が続いていますね。新学期から、1か月経ちましたが、少しずつ慣れてきましたか？学校のリズムに慣れてくるこの時季は、緊張がとけ、体や心の疲れが出やすくなります。疲れをためないように、休養をしっかりととりましょう。

GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

★寒暖差に気を付けよう！

5月に入り、過ごしやすい日が多くなりました。この時期は、日中は過ごしやすいくても朝と夜は肌寒いなど寒暖差が大きいことが多いです。寒暖差が大きいと体調不良を起こしやすくなるので、暑さや寒さを感じたら、それに合わせて上着を脱いだり着たり調節のできる服装ができると良いですね。



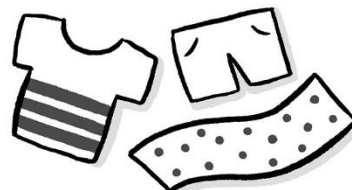
春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



綿

衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



麻

通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



ポリエステル

化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近では、汗を吸っても素早く乾いて、サラツとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

***** <保護者の方へ> *****

日頃から、感染症対策や書類の提出等、御協力いただき感謝いたします。健康相談と健康診断についてお知らせしますので、御確認ください。

◆ **健康相談を実施しています** 6月12日(水)、7月10日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。 ※5月は予約で埋まっています。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)

◆ **健康診断を実施しています**

感染症対策を行いながら、5月以降も以下の日程で健康診断を実施予定です。眼科検診・耳鼻科検診は予備日がないため、欠席の場合はかかりつけ医への受診をお願いする場合があります。御協力よろしくお願いします。

日付	曜日	全校	小学部	中学部	高等部
5月13日	月				PM 内科・プール前検診
5月14日	火	PM 眼科検診			
5月15日	水		PM 内科・プール前検診①		
5月16日	木	9:30 尿検査(二次)①			
5月17日	金	9:30 尿検査(二次)②			
5月20日	月			PM 内科・プール前検診	
5月21日	火		PM 内科・プール前検診②		
5月27日	月	AM 心電図検査	各学部1年生+昨年度の欠席者が対象です		高1:レントゲン検査あり
5月29日	水	AM 耳鼻科検診			
5月30日	木				AM 歯科検診
6月5日	水	9:30 尿検査予備日			
6月13日	木		AM 歯科検診①		
6月20日	木		AM 歯科検診②	AM 歯科検診	

◎尿検査は6月5日の予備日が最終回となります。対象者には個別にお知らせします。

◎各検診後には、異常ありの方のみ受診勧告のお知らせをお渡しします。

