



# 保健だより

渋川特別支援学校 保健室  
令和8年5月15日(金)



気持ちのよい新緑の映える季節となりました。新しい学校、新しいクラスに少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。ホッとすることこの時期はこれまでの疲れが出やすいときでもあります。ご家庭でも無理せず、ゆっくりとリフレッシュする時間を大切にしてください。生活のリズムも整えて元気に過ごしましょう。

## 【5月の保健目標】

体や身のまわりをきれいにしよう



## ※ 5・6月の健康診断日程 ※

5 / 8日(金)	9:30~	歯科検診	未実施者と訪問生
26日(火)	9:30~	心臓検診	小1・小4・中1・高1
27日(水)	9:30~	身体測定6月分	高等部
28日(木)	9:30~	身体計測6月分	小学部
6 / 1日(月)	9:30まで	尿検査2回目	該当者と未提出者
2日(火)	9:30~	身体計測6月分	中学部
5日(金)	10:00~	耳鼻科検診	全児童生徒
9日(火)	13:30~	貧血検査	中2女子・高2女子
11日(木)	9:30~	内科検診	全児童生徒
17日(水)	9:30まで	尿検査予備目	該当者と未提出者

※尿検査は  
必ず朝のうちに  
出してください

### 【保護者の方へ】

健康診断で異常の疑いのあった場合は「お知らせ」を配付します。すみやかに検査や治療を受け、受診先の医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。もうしばらく健康診断が続きます。なるべく休まずに受けてください。

## ○ハンドクリームやリップクリームなど身体をケアするもの

手荒れや、乾燥による皮膚のかさかさ、唇の荒れなどで市販のハンドクリームやリップクリームなど、体をケアするものを使用したい場合は、必ず担任にご相談ください。

担任が教室で管理します。その場合、以下の点にご注意ください(与薬指示依頼書は必要ありません)。

- ① においの強いハンドクリームは、においが苦手な人もいますので避けてください。
- ② 色付きのリップクリームは持ってこないでください。
- ③ 制汗剤などはスプレータイプではなくシートにしてください。(吸い込むことにより、周りの人が体調不良を起こすことがあります。)
- ④ 寄宿舎を利用している人は、学校用と寄宿舎用を準備してください。

## ○清潔な生活のために大切なこと



## ○熱中症対策をしましょう

これから急に気温が上がり暑い日が多くなってきます。暑さに慣れていないこともあり、感染症予防に加えて、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給や規則正しい生活を送り、熱中症予防に努めましょう。



気温	体温調節	服装の調節
<p>⇒ 子どものほうが暑いのです</p> <p>晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。</p>	<p>⇒ 体温を調節する力が未熟です</p> <p>子どもは、汗をかくて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。 気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度（深部体温）が急が上がって、熱中症の危険があります。</p>	<p>⇒ 大人のアドバイスが必要です</p> <p>暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、おうちのかたのアドバイスが必要です。</p>

## ○学校看護師さんの紹介

本校には2名の学校看護師さんが勤務されています。  
看護師さんのお仕事は、医療的ケアを必要とする児童生徒の看護です。  
エプロン姿で活躍中です。校外学習にも同行する場合があります。  
皆さん、よろしくお願いいたします。

