

# ほけんだより5月号

平成27年5月1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

新学期が始まって約1ヶ月がたち、風もさわやかさを感じる季節となりました。新しくなった環境で、疲れがでていませんか？睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。

そして、4月から健康診断が続いていますが、健康診断は受けたら終わりではありません。これまでの生活を振りかえるチャンスとなります、より元気な自分と出会う機会にしましょう。

## 5月の保健行事

11日(月)視力検査(全学年)

14日(木)内科検診(全学年)

インフルエンザや感染性胃腸炎は4月以降でも流行しています。原因となるウイルスや細菌は目にみえません。

それだけに、自分の手で自分の健康を守っていく必要があります。

「このくらい、まあいいか」ではなく、自分からすすんで、うがい、手洗いをして、気をつけていきたいですね。

手洗いには、ハンカチやタオルが必要です。登校前には**ハンカチ**や**タオル**を確認！してください。



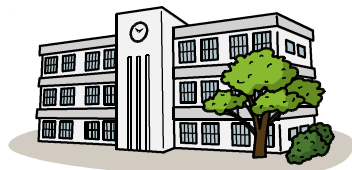
## 出席停止になる感染症について

つぎの病気にかかった場合、学校医、主治医等が病状により感染のおそれがないと認めるまで出席停止になります。病気がわかったらすぐに担任に連絡し、主治医の先生等の登校許可がでるまで、学校をお休みしてください。また、病気が治って登校したときには「出席停止証明書」を提出してください。

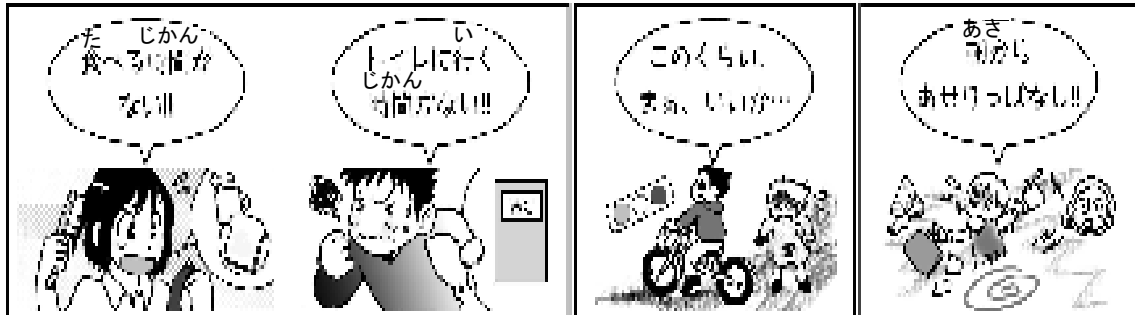
**流行性耳下腺炎、水痘、風しん、麻疹、インフルエンザ、百日咳など**

\*詳しくは、担任または保健室までお問い合わせください。

# ゆとりを持って、 スタート!!



もしも、ゆとりがなかったら...



<p><b>体調不良の原因に</b></p> <p>朝(あさ)ごはんを食べない ↓ 栄養(えいよう)がたりない 活動(かつどう)できない ↓ 体調(たいちょう)がわるくなる</p>	<p><b>事故・けがの原因に</b></p> <p>じぶんだけでなく、 まわりの人を事故 (じこ)にまきこむ ことも考(かんが) えられます</p>	<p><b>イライラの原因に</b></p> <p>きもちがイラ イラして、ミス をしやすくな ります</p>
--	---	---

## 体育発表会がんばろう!

5月30日は体育発表会ですね。

ケガをしないためのアドバイスは、4つです。

- ①睡眠時間はたっぷり**  
疲れが残ると、ケガをしやすくなります。
- ②手足のツメは短く**  
伸びたままだと、人にケガをさせたり自分のツメが割れたりします。中には、出血するかも。。
- ③水分補給はこまめに**  
のどが乾いたと感じる前に、水分補給をします。
- ④準備運動は念入りに**  
油断が大きなケガにつながります。先生の指示に従ってね。

## 健康診断の結果

治療のお知らせをもらったら

おうちの人に見せましょう

お医者さんに診てもらいましょう