

ほけんだより5月号

平成26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

12日(月)視力検査(全学年)

22日(木)内科検診(全学年)

28日(水)眼科検診(1学年と該当者)

4月でも、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しました。感染症は「ここにいますよ。」と言ってくれませんし、目にみえるわけではありません。

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、気をつけていくようにしたいものですね。



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きるまで、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。

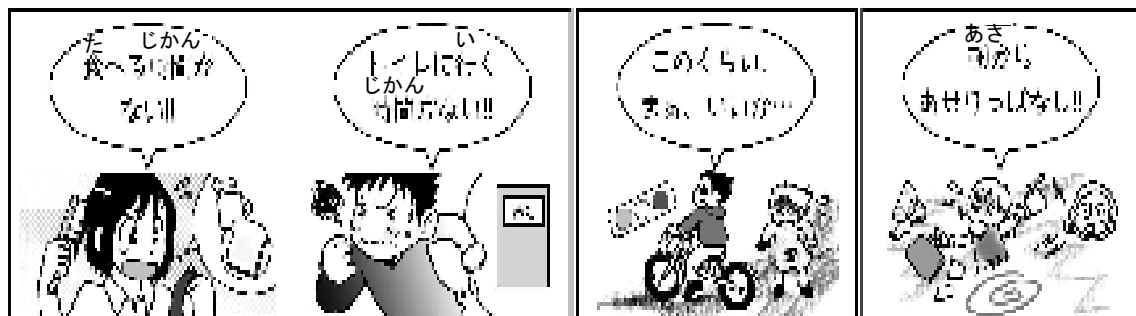
流行性耳下腺炎、水痘、風しん、麻疹、インフルエンザ、百日咳など

*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…



体調不良の原因に

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



事故・けがの原因に

じ不(じふ)だけでなく、
まわりの人を事故(じこ)にまきこむ
こと考(かんが)えられます

イライラの原因に

きもちがイライラして、ミス
をしやすくなります



手と足のツメを切ろう!

長〜く伸びていませんか?

つめは、物をきったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック



手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間〜1度はチェックして、伸びていたら切る習慣をこたえましょう。

健康診断の結果

