

# 保健だより 5月号

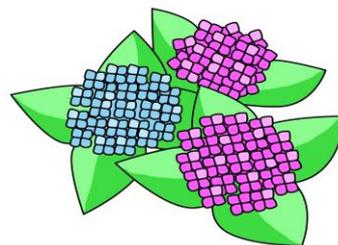
令和6年5月1日  
東京都立東久留米特別支援学校  
校長 守屋 光輝  
養護教諭 平良・榎本

新学期が始まり、1カ月が経ちました。学校生活にも慣れてきたでしょうか？

新しい生活・新しい友達や先生に慣れるまでには、感情の揺れも大きいことと思います。

日常生活リズムを整えることは、心の安定だけでなく、免疫力アップにつながり、感染予防にも効果があります。

生活リズム（睡眠・食事・運動等）を見直してみましよう。



## 5月の保健行事

日にち	保健行事	対象者	時間
1日(水)	尿検査2次	2次対象者・1次未提出者	9:30に保健室
	耳鼻科健診(予備)	欠席者予備日	10:50~
2日(木)	尿検査2次(予備)	未提出者	9:30に保健室
7日(火)	眼科健診(予備)	欠席者予備日	9:00~
17日(金)	内科健診(予備)	欠席者予備日	11:00~
	精神科相談	希望者	13:30~16:30
23日(木)	尿検査(最終)	未提出者	9:30に保健室
30日(木)	歯科検診	職能開発科	9:00~

※精神科相談を御希望の方は、15日(水)までに担任に連絡帳等で御連絡ください。

相談時間は、30分~1時間程度です。原則として、教員が同席いたします。希望者が多い場合には、翌月以降等で調整させていただくこともありますので、御了承ください。

### 職能開発科2・3年生保護者様へ

#### 職能開発科の災害時予備薬の常備について(定時薬等内服している生徒)

本校では薬の服用のある生徒について、学校活動中・登下校中等に災害が発生した場合に備えて定時薬・臨時薬等を(1日分~3日分)常備することをお勧めしております。

職能開発科においては原則通学バッグ内に常備し自己管理として、昨年度御準備いただいておりますが、進級に伴い保管状況や処方内容等保護者の方と一緒にぜひ確認をお願いいたします。

#### 【準備について】

◎災害時薬の分量は、1日分~3日分を各御家庭で判断し御準備ください。その際はぜひ生徒本人と保護者の方と一緒に薬の内容や目的を確認しながら御準備いただくことをお勧めします。

薬は適宜新しいものに入れ替えてください。

◎災害等が発生し、すぐに帰宅できない場合等に使用します。確認のため、バッグに常備する場合は「災害時予備薬添付カード」の御提出をお願いしております。処方内容・持参内容に変更がある場合は連絡帳等でお知らせください。

◎校外活動・実習等で学校を離れる場合は特に注意して準備状況の御確認をお願いいたします。宿泊行事の際など、別途指定の方法で御準備いただくこともありますので御了承ください。

【定期健康診断で要受診となった場合には、水泳指導前までに受診をしてください】

水泳指導開始日・・・6月3日（月）

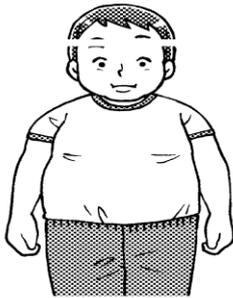
内科健診、眼科健診、耳鼻科健診で要受診となった場合は、水泳指導前までに必ず病院を受診し、水泳指導参加の可否を御確認ください。

未受診の場合は、水泳指導に参加することができません。内科、眼科、耳鼻科の健康診断を受けていない場合も水泳指導に参加することができませんので、御了承ください。

## 熱中症に注意が必要な人

- 肥満の人：脂肪は熱を伝えないため、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- 体調が悪い人：下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- 暑さに慣れていない人：暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

肥満



体調が悪い



暑さに慣れていない



©少年写真新聞社2024

熱中症予防には、規則正しい生活習慣（十分な睡眠・適度な運動・食事）が大切です。特に、朝食を抜いてしまうと、体調不良や熱中症になりやすいので、朝食はしっかり食べて登校しましょう。

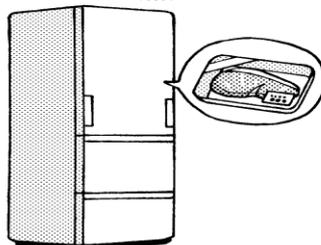
## 食中毒予防の③つのポイント

食中毒予防のためには、細菌などを「つけない」（調理前の手洗い、調理器具を分ける）、「増やさない」（食材は低温で保存する）、「やっつける」（肉料理などは中心部を75℃1分以上の加熱が目安）の3つが大切です。

つけない



増やさない



やっつける



©少年写真新聞社2024