



令和 7 年 4 月 30 日
東京都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨
担当 遠藤 瑛理香

新学期が始まってから、1 か月が経ちました。心身の疲れがだんだんと出始める時期です。疲れたときは無理をせず、好きな遊びを楽しむことや、睡眠を多めにとったりして、リラックスできる時間を作るようにしましょう。

今月の保健関係予定

今年度は学科関係なく、学年ごとに健康診断を実施します。

日	曜日	午前	午後
2	金		がんかけんしん ねん 眼科健診（1年）
7	水	しんぞう けつかくけんしん ねん 心臓・結核検診（1年、2・3年生未受診者） しんでんすけんさ きょうぶ さつえい ○心電図検査と胸部レントゲン撮影をします。 かなぐ はだき ちゃくよう ○なるべく金具のついていない肌着の着用を ねが お願いします。 たいそう き も ○体操着を持ってくるください。	
9	金		がんかけんしん ねん 眼科健診（2年）
13	月	ないかけんしん ねん 内科健診（3年）	
20	火	じんぞうけんしん に じ がいどうしゃ 腎臓検診二次（該当者のみ）	
21	水	じんぞうけんしん に じ がいどうしゃ 腎臓検診二次（該当者のみ）	じ び かけんしん ねん 耳鼻科健診（1年） ぜんじつ みみそうじ ○前日に耳掃除をしてください。
22	木	し かけんしん ねん 歯科健診（3年） とうじつ あさ はみが ○当日の朝に歯磨きをしてください。	けんこうそうだん きぼうしゃ 健康相談（希望者） せいしんかこうい そうだん び きぼう ☆精神科校医による相談日です。希望する ばあい がつ か きん たんにん もう 場合は5月14日（金）までに担任へお申し で 出ください。
28	金		じ び かけんしん ねん 耳鼻科健診（2年） ぜんじつ みみそうじ ○前日に耳掃除をしてください。
30	金		がんかけんしん よ び び みじゆしんしゃ 眼科健診予備日（未受診者）

※健診予定日にあらかじめ欠席がわかっている場合は、他学年の実施日に受けることができます。
担任（→保健室）まで御相談ください。

6月2日（月）は防災デイです。防災デイの体験活動の1つに煙体験があります。
疾患等の関係で煙体験への参加が難しい場合は、連絡帳でお知らせください。（担任→保健室）

健康診断結果について

- ★ 健康診断の結果は、所見があった場合のみお知らせを配布します。
内容を御確認いただき、受診が必要な場合は、医療機関を受診してください。水泳指導参加に影響しますので、早めの受診をお願いいたします。
※お知らせの下欄については、保護者の方が御記入いただいても構いません。
（医師に記入していただく診断書料がかかる場合があります）
- ★ 既に治療中の方や定期的に受診をしている方にも、お知らせが届くことがあります。ご了承ください。その際は担任を通して保健室に通院の状況を御連絡ください。

たいいくさいむねが 体育祭に向けてのお願い

たいいくさいとうじつ きおん たか
体育祭当日は気温が高くなる
ことが予想されます。



がつ にち ど たいいくさい あんぜん げんき たいいくさい むか
5月17日（土）は体育祭です。安全に元気よく体育祭を迎えるために、
うんどう せいげんとう ほう きんしじこう ちゅういじこう たんにん し
運動に制限等のある方は、禁止事項や注意事項を担任までお知らせください。
たいいくさいれんしゅうび およ とうじつ すいぶん しゅうぶん こじゅんび
体育祭練習日及び当日は、水分を十分に御準備ください。

たいおんちょうせいなど ほれいざい ひつよう ばあい あす たんにん ほけんしつ これんらく
体温調整等で保冷剤が必要な場合は、お預かりいたします。担任（→保健室）まで御連絡ください。

たいいくさいとうじつ ちから はつき ふだん せいかつ みなお
体育祭当日に力を発揮することができるように、普段の生活も見直しましょう。

はいべん
排便をしましょう



はやねはやお
早寝早起きを
しましょう

あさ
朝ごはんをしっかり

た
食べましょう



つめ き
爪を切りましょう

は な くつ
履き慣れた靴で

うんどう
運動しましょう



じょうず すいぶんほきゅう 上手な水分補給のポイント

これからなつむに向けてだんだんきおんあがり、暑い日が多くなります。
たいちよう くす すいぶんほきゅう しょうかい
体調を崩さないための、水分補給のポイントを紹介します。



☆喉が渇く前に、こまめに水分補給するようにしましょう。

☆水分補給時の飲み物はできるだけ、砂糖が含まれていない飲み物（水やお茶）
を選ぶようにしましょう。

☆1回あたり200ml（コップ1杯）程度を目安に水分をとるようにしましょう。

ジュースはあまおいものが多いので、つい選んでしまいがちですが、実はたくさんの砂糖が
ふくまれています。たくさんの砂糖がふくまれた飲み物を飲み続けると、むし歯になりやすくなったり、
きもちがイライラしたり、たいちよう くす にちじょうてき すいぶんほきゅう さとう ふく
気持ちがイライラしたり、体調を崩してしまうこともあります。日常的な水分補給は砂糖が含まれ
ていないみずやちやなどをできるだけえらぶようにしましょう。あまのものは、おやつときだけの
にする等、自分で飲み物を選ぶ時のルールを決めることができると良いですね。

その飲み物に入っている



さとう りょう
砂糖の量は…？



スティックシュガー1本 = 砂糖約3g

