

# 5月のほけんだより

令和5年5月1日  
小松島支援学校  
担当：堤

(おうちの人と読んでね)

しんがつき はじ はや1 げつ す たいちよう くず ひと ふ こ あたら ともだち  
新学期が始まって早1か月が過ぎ、体調を崩す人が増えてきました。子どもたちは、新しい友達  
せんせい いっしょ すこ きんちよう ひょうじよう ひび がくしゅう がんば しんしん  
や先生と一緒に、少し緊張した表情をのぞかせながら日々の学習を頑張っています。心身ともに  
ひろろ いちねん もっと なが すいみんじかん ひつよう じき  
疲労し、一年のうちで最も長く睡眠時間を必要とする時期かも知れません。スマホやゲームのやり  
すぎに気を付け、十分に質の良い睡眠を確保しましょう。

## 5月のほけんもくひょう・自分の体について知ろう

じぶん からだ (けんこうじょうたい) を知るために一番のバロメーターは大便『うんち』です。腸の有用菌が多いと良いうんち(健康)になります。その特徴は



- ①キレが良い ②ぷかぷか浮く ③バナナ形

つぎのことに気をつけましょう。①よく噛む ②空腹時間を増やす ③無添加発酵食品をえらぶ

- ④農薬の少ない旬の野菜を食べる ⑤お腹を冷やさない ⑥安いお菓子やお肉を控える

### 発酵食品とは？



さいきん こうぼ びせいぶつ はたら しょくざい あじ えいよう たか  
細菌や酵母、カビなど微生物の働きにより、食材の味や栄養が高められている  
しょくひん にんげん つごう よ じょうたい はっこう い つごう わる じょうたい  
食品のことで、人間にとって都合の良い状態を「発酵」と言い、都合の悪い状態  
を「腐敗」と呼んでいます。

めんえきりょくこうじょう よくせい ちょうせい しぼうぶんかいそくしん ちょうないかんきょうかいぜん はだあ かいぜん  
免疫力向上、アレルギー抑制、コレステロールの調整、脂肪分解促進、腸内環境改善、肌荒れ改善  
などの効果が期待できます。

\*味噌 しょうゆ お酢 納豆 甘酒 鯉節 こうじ ぬか漬けやキムチ、ザワークラウト等

しょうかきけい なか せいしんてき えいきょう う じんせい しょうか できごと おお ばあい  
消化器系(お腹のぐあい)は、精神的な影響も受けやすく、人生で消化できない出来事が多い場合  
にも、胃腸の調子が悪くなることがあります。コロコロうんちや下痢気味のうんちの場合は、食生活  
みなお じぶんじしん ころろ ぢ む あ  
を見直すとともに、自分自身の心とゆっくり向き合ってみましょう。

### 保護者の方へ

#### ○ 色覚検査について

保健調査票の「色まちがいをすることがある」の欄に記入のあるお子様については6月中旬頃にお便りを配布し、希望する場合は検査を行います。また、それ以外のお子様でも検査を行うことができますので、希望する場合は担任にお申し出ください。検査は6月下旬頃の予定です。

#### ○ 朝の健康観察について

朝から学校で咳き込んだり、鼻水で苦しそうにしたりしている児童生徒が来室します。この時期は特に、朝の健康観察を丁寧にいただき、調子が悪いときは無理をさせず、十分な睡眠と良質な食事を心掛けるなど、体調管理をよろしくお願い致します。

5月

学部	月日	時間	検診名	対象学年	備考
小	5月 8日 (月)	9:15~	心電図	1年	
	5月10日 (水)	13:10~	歯科検診	A課程	※2) 参照
	5月11日 (木)	13:10~	内科検診	B課程	
	5月16日 (火)	9:30~	視力検査	A課程	※1) 参照
	5月17日 (水)	9:30~	視力検査	B課程 1・3年	※1) 参照
	5月19日 (金)	9:30~	視力検査	B課程 2・5年	※1) 参照
	5月22日 (月)	9:30~	視力検査	B課程 4・6年	※1) 参照
	5月23日 (火)	9:30~	聴力検査	B課程 1・3年	
	5月24日 (水)	13:10~	歯科検診	B課程	※2) 参照
	5月25日 (木)	9:30~	聴力検査	B課程 2・5年	
	5月26日 (金)	9:30~	聴力検査	A課程 1・2・3・5年	
	5月30日 (火)	13:30~	眼科検診	全学年	
中	5月 8日 (月)	9:15~	心電図	1年	
	5月10日 (水)	13:10~	歯科検診	全学年	※2) 参照
	5月12日 (金)	9:30~	聴力検査	1年・3年	作業室
	5月30日 (火)	13:30~	眼科検診	全学年	
高	5月 1日 (月)	9:20~	視力検査	1-2・1-3	※1) 参照
	5月 2日 (火)	9:20~	視力検査	1-4・1-5・1-6	
	5月 8日 (月)	9:15~	心電図	1年	
	5月 9日 (火)	9:00~	聴力検査	3年	
	5月15日 (月)	9:30~	聴力検査	1年	
	5月29日 (月)	9:00~	結核・胸部X線	1年・2, 3年の一部	※3) 参照
全	5月11日 (木)		尿検査 (2次)	2次対象者	※4) 参照
	5月12日 (金)		予備日	1次未提出者	

※1) 矯正視力の検査を行いますので、眼鏡を持っている場合は忘れずに持たせてください。

※2) 歯ブラシを使用することで口を開けやすく出来る場合があります。学校に歯ブラシを持参していない場合は、必要に応じて持たせていただくようお願いします。

※3) 2・3年生の対象者は、1・2年時に未検査の生徒です。

※4) 案内は対象者にのみ配布します。

★ 歯科検診・視力検査については、全員に結果をお知らせし、その他健診については検査で所見があった場合に検査結果のプリントを配布します。必要に応じて受診をお願いします。

★ 全ての検診終了後に「健康の記録」ですべての検査結果をお知らせします。