

7月 ほけんだより

令和2年7月13日
伊勢崎特別支援学校

じめじめと、むし暑い梅雨の時期が続いています。一斉登校が始まり、楽しい反面疲れの出ているお子さんも増えてきました。晴れの白を上手に活用して、親子でストレスをためない生活を心がけましょう。また、この時期、熱中症にならないために学校でもひとりひとりの健康状態を見ながら楽しく活動していきます。

【7月の健康診断カレンダー】

1日	水	身体計測(中学部2・3年)
2日	木	身体計測(小学部5・6年)
3日	金	身体計測(小学部3・4年)
9日	木	身体計測(小学部2年)
10日	金	身体計測(中学部1年))
14日	火	尿検査(全員)
15日	水	身体計測(小学部1年) 尿検査(予備白)
20日	月	胸部レントゲン(小1希望者)

お世話になる学校医の先生を紹介します！

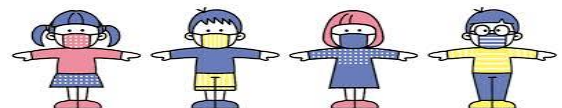
◆内科	都丸 浩一 先生	都丸内科クリニック
◆眼科	山田 義久 先生	やまだ眼科クリニック
◆耳鼻科	佐川 鉄太郎先生	佐川医院
◆整形外科	五十嵐 清人先生	五十嵐医院下之宮出張
◆歯科	大山 和寿 先生	かず診療所
◆精神科	大澤 誠 先生	大井戸診療所

今後の検診日程

- 9月17日(木) 内科検診① (小1～4年生)
- 10月8日(木) 内科検診② (小5～中3年生)
- 10月30日(金) 心臓検診 (小1・小4・中1)
貧血検査 (中2女子希望者)
- 12月03日(木) 歯科検診 (全学年)
- 12月08日(火) 耳鼻科検診① (小1～小2・中学部)
- 12月10日(木) 耳鼻科検診② (小3～小6年生)
- 12月17日(木) 眼科検診 (全学年)
- 1月13日(水) 整形外科検診 (小1・小6・中1・内科検診で必要といわれた人)



【マスクと熱中症対策について】



- 学校では、原則マスクをつけましょう！
- マスクをつけているときは、喉が渇く前に、こまめに水分をとりましょう！
- 体を動かす活動では、少なくとも30分に1回は飲み物を飲んで、みんなで休みましょう！
- 体を動かす活動などで、他の人と十分な距離(2 m)がとれる場合は、マスクをはずしてもよいです。
- 先生も駐車場係などで外にいて、ほかの人と十分な距離(2 m)がとれる場合はマスクをはずしています。

そーしゃる
でいすたんす♡

あなたのストレスは、どこに出る！？

毎日登校するようになり、生活も変わってきたので、そろそろストレスがたまってくる時期です。ストレスの出方は人それぞれなので、自分に合った対応をするのがおすすめです。下のチェックシートのA～Dの中で、一番多くチェック☑がついたものが、あなたのストレスが出ているところです。ご家族等と一緒にやってみましょう。

A

- 
- 毎日楽しい ☐
 - 朝、気持ちよく起きられる ☐
 - 授業（仕事）に集中できる ☐
 - 好きなことに熱中できる ☐
 - 「まあ、いいかあ」と思える ☐

B

- 
- 肩がこる ☐
 - おなかの調子が悪い ☐
 - よく頭が痛くなる ☐
 - すぐに疲れてしまう ☐
 - 体が緊張している ☐

C

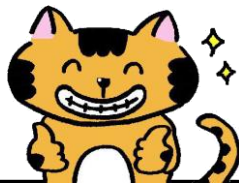
- 
- うまく集中できない ☐
 - 何をしても楽しくない ☐
 - 何でも悪い方に考えてしまう ☐
 - イライラする ☐
 - すぐに落ち込んでしまう ☐

D

- 
- 夜なかなか眠れない、寝た気がしない ☐
 - 食欲がない・食べ過ぎてしまう ☐
 - やつあたりしてしまう ☐
 - すぐにカーッとしたりキレてしまう ☐
 - 学校（仕事）に行くのがつらい・面倒臭い ☐

Aが一番多かったあなたは…

今のあなたはとってもよい調子です！適度にストレス解消をしながら、この状態を保っていきたいですね。



Bが一番多かったあなたは…

ストレスが「体」に出ているみたいです。まずは、体の疲れをとってあげましょう。

- のんびりお風呂に入る、よく寝る
好きな物を食べる
ストレッチをする



Cが一番多かったあなたは…

ストレスが「心」に出ているようです。まずは気持ちが安心できるように、環境を整えてみましょう。

- 安心できる環境を作る
信頼できる人に話す
友達と一緒に楽しいことをする



Dが一番多かったあなたは…

ストレスが「行動」に表れているようです。ストレスがたまりすぎて、本来のあなたではいられなくなっています。

- 信頼できる大人に相談する
生活リズムを一定にする
スポーツをする

