

ほけんだより



名古屋市立天白特別支援学校

保健指導部5月号

令和7年5月1日

あたらしい学校、あたらしい学部、あたらしい学年と、みなさんがそれぞれあたらしい環境となり1か月がたちました。そろそろ体にも心にも疲れがでるところです。たまにはゆっくりお休みする時間を作って、また元気に学校に来てくださいね。

学校では健康診断がまだまだ続きます。健康診断は怖いことや痛いことはないので落ち着いて受けられるようにしましょう。



＜5月の保健目標＞

・身の回りの清潔に気を付けよう

・自分の体のようすを知ろう



清潔に気を付けて気持ちの良い生活を送ろう

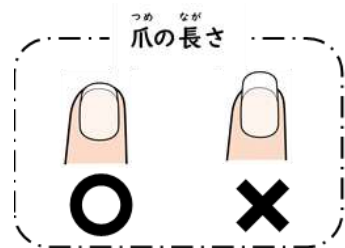
朝起きて顔を洗うこと、歯を磨くこと、お風呂に入ることなど、私たちは生活の中で自分の清潔を保つことをたくさんしています。清潔な生活を送ると気持ちもシャキッとしますよ。自分のできることから始めて、気持ちの良い生活を送りましょう。

ハンカチを身につけましょう



汗をかいたり、手を洗ったりしたらすぐにふきましょう。いつでも使えるように、ハンカチをポケットなどに入れておきましょう。

手足の爪を短く切りましょう



自分やお友だちを傷つけないように、手足の爪を短く切っておきましょう。

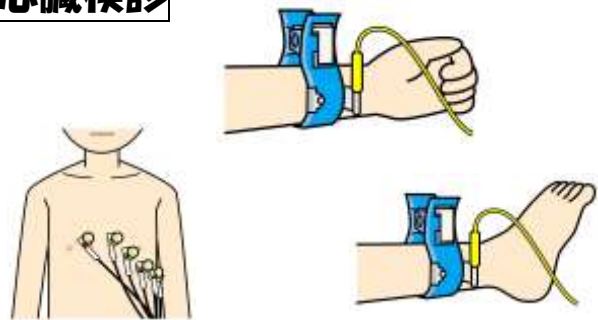
がつ けんこうしんだん つづ
5月も健康診断が続きます！

ちょうりょくけんさ
聴力検査



みみ き かた しら おと
耳の聞こえ方を調べます。音が
き 聞こえたらあいずをしましょう。

しんぞうけんしん
心臓検診



しんぞう うご しら きく てあし
心臓の動きを調べます。器具を手足
むね つ や胸に付けますが、いたくありません。

じ び いんこうかけんしん
耳鼻咽喉科検診



みみ はな びょうき いじょう
耳・鼻・のどに病気や異常はな
いか調べます。検査で使う器具は、いたくありません。

がんかけんしん
眼科検診



め め まわ びょうき いじょう
目や目の周りに病気や異常はな
いか調べます。

ないかけんしん
内科検診



しんぞう おと き み
心臓の音を聞いたり、のどを見たり、
せ ぼね からだ うご しら
背骨や体の動きを調べたりします。

じんぞう どうにょうびょうけんしん
腎臓・糖尿病検診



にょう と じんぞう びょう
尿（おしっこ）を取って、腎臓の病
き どうにょうびょう しら
気や糖尿病がないかを調べます。