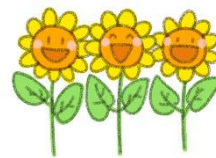


ほけんだより



こやの里特別支援学校保健室

もうすぐ一学期が終わりますね。新しい環境に変わり、困ったことや難しかったことが、たくさん

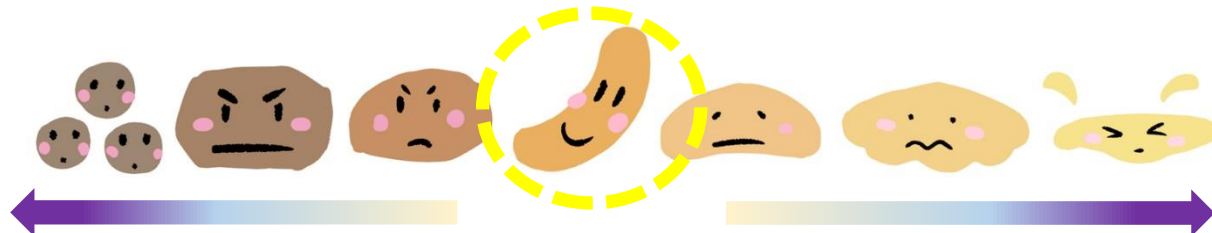
あったと思います。それでも、今日までがんばれたことを、ぜひ自信につなげてください。

暑さが厳しくなるこの時期、引き続き体調管理に気を付けて過ごしましょう。



ウンチを見て健康チェック!

毎日のウンチを観察することで、体の調子や食生活のヒントが見えてきます。



コロコロウンチ	よいウンチ	べちゃべちゃウンチ
すいぶん やさい かいそうい せっきよくてき 水分、野菜・海藻類を積極的に 摂りましょう。	からだ ちょうし よ じょうたい 体の調子が良い状態です。	おなかの調子が悪く、 食べ物の消化がうまくできて いないか、病気にかかっている かもしれません。

健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物せんいを多くふくむもの（野菜、豆類、いも類、海そう類、果物、など）

➡ うんちの量を増やし、かたさを調節する

発こう食品（みそ、なっ豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけ、など）

➡ うんちをつくる腸の調子を整える

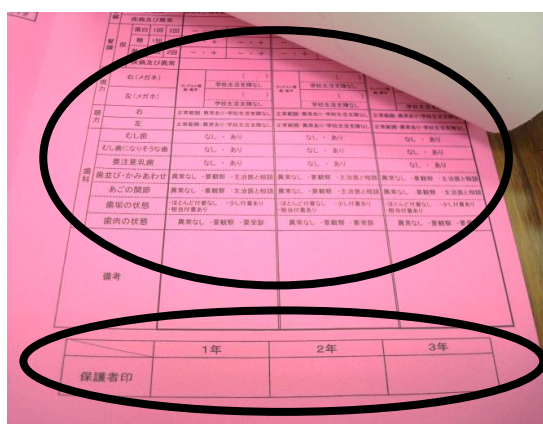
保護者 様

今年度の健康診断が無事に終了しました。

児童生徒たちは、少し緊張した様子でしたが、検診が終わると、事前練習の成果や達成感を感じた表情でした。

ご家庭でも、受診の報告をしてくださるなど、たくさんのご協力ありがとうございました。今年度の結果をご確認いただき、お子様の健康増進、病気の早期発見にご活用ください。

○ 順次「すくすく元気」をご返却します。内容のご確認をお願いします。



結果は成長曲線の用紙の下に記載しています。

6/20(金)までに結果が分かっている項目を記載しています。
空欄の項目については9月の身体測定結果のお知らせ時にご確認ください。

サインをして、担任へご返却ください。

○ 学校で薬を使う場合は、一緒に与薬依頼書をご提出ください。

毎日、学校で使う薬
学校で症状が出たときに緊急時に使う薬

→

日常的与薬依頼書

→

緊急時与薬依頼書

学校で安全に
お預かりするために
主治医の指示が
必要です。

※ 用紙が必要な場合は、保健室へご連絡ください。

風邪など、症状が治まるまで、少しの間使う薬

→

一時的与薬依頼書

(ホームページで
ダウンロードできます。)

保護者の方が
代筆してご提出
ください。

○ 処方薬が変更となったときは、担任を通じて保健室までお知らせください。

救急車を呼ぶ際に、救急隊員と迅速に情報を共有できるよう、必要な情報です。処方薬の変更があった場合は、お薬手帳のコピーなどをご提出ください。