



令和7年5月1日
都立板橋特別支援学校
校長 山岸 直人
保健室

入学・進級から早いもので1か月が経ちました。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。5月は疲れが出やすい時期でもあります。無理をせず、それぞれのペースで生活リズムを整えていきましょう。

5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				体重測定※1		憲法 記念 日
4	5	6	7	8	9	10
みど りの 日	こどもの日	振替休日			1、3年眼科検診 (13:30)	
11	12	13	14	15	16	17
	歯科検診 (9:20)	2年眼科検診 (13:30)		尿検査2次 1年心臓結核検診 (9:00)	尿検査2次 眼科検診予備 (13:30)	体 育 祭
18	19	20	21	22	23	24
	振替休業日				健康相談	
25	26	27	28	29	30	31
		精神科相談			歯科検診予備※2 (13:00)	

※1 対象者の体重測定は、BMI25以上の生徒を対象にしています。

※2 歯科検診予備日は5月20日（火）から5月30日（金）に変更になりました。

保護者の方へ

●定期健康診断について

提出物等に御協力いただき、誠にありがとうございます。各検診で疾病や異常（または疑い）が見られた場合は、その都度お知らせプリントを配布しています。異常なしの場合、結果プリントはお渡ししていません。プリントを受け取り、受診した方は、プリント下部の受診報告書に保護者の方が記入し、提出してください。健康診断結果を一覧にした「健康診断の結果」は、6月下旬頃に全員に配布予定です。

●健康相談・精神科相談のお知らせ

健康相談ではお子さまの身体や疾患等について、精神科相談では発達や行動等について、お困りのことや悩んでいらっしゃることを御相談いただけます。相談人数に限りがありますので、御希望の方は以下の予約方法にてお早めに申し込んでください。

健康相談日

日 時：5月23日（金）14時～

先 生：内藤 利勝先生

場 所：保健室

予 約：1週間前までに担任または保健室に連絡

精神科相談日

日 時：5月27日（火）14時～

先 生：北 道子先生

場 所：2階 教育相談室

予 約：5月に配布する申し込み用紙を提出
（5月15日（木）締め切り）

ほけんもくひょう 5月の保健目標 せいけつ たも からだを清潔に保とう

せいけつ ♪清潔なものを身につける



ふろ ♪お風呂に入る



はみがき ♪歯を磨く



つめき ♪爪を切る



つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまう。つめの長さは、真横から見ると指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。