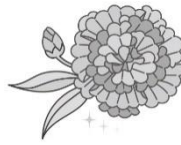


ほけんだより



令和6年5月10日
県立村上特別支援学校
第2号

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするとても気持ちがいいですね。でも、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。18日は体育学習発表会です。運動をする時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

栄養がたくさんの**新茶**

お茶には様々な栄養が含まれています。

体の酸化を防ぐ **ビタミンC** リラックス効果のある **テアニン** 血圧を下げる **カフェイン** **カテキン** など

特に、4月中旬～5月中旬に出来る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをする」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- 菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。

今月の保健指導の様子を紹介します

今年度も毎月の体重測定の際に、保健指導を行っていきます。

今月は「給食のヒミツ」という内容でそれぞれ、小学部・中学部は、学級の先生から、高等部は、栄養教諭の高鳥先生からお話を聴きました。

給食ができるまでの流れについて知りました。また、給食がおいしく栄養があっても安全であるヒミツがわかりました。一人一人、給食でがんばることも考えました。



高等部保健指導の様子

健康診断 まだまだ 続きます

プライバシーの保護に配慮しながら健康診断を進めていきます。

- ・検査会場内では待機人数を最小限にした上で、他の児童生徒等に結果等が知られないように配慮します。内科検診、心電図検査については、個別の検査スペースを設けます。
- ・内科検診では、半袖体操着1枚を着て待機します。診察時は、正確な診断が行われるよう、体操着を同性の教職員が体操着をめくる等により、胸部や背中等が医師にきちんと見えるようにします。
- ・健康診断について不安や心配がある場合は、保健室や学級担任等へ遠慮なくお申し出ください。

5月15日(水) 13時30分～	内科検診	5月の保健行事	全校児童生徒
5月27日(月) 13時30分～	耳鼻科検診		全校児童生徒
5月29日(月) 13時30分～	心臓検診・胸部レントゲン検査(高1のみ)		小1・中1・高1