

# 保健だより



なるときょういくだいがくふぞくとくべつしえんがっこう ほけんしつ  
鳴門教育大学附属特別支援学校 保健室

あつという間に月日は流れ、夏休みまでもう少しです。みなさん、蒸し暑さに負  
けず、マラソンやトレーニングをよくがんばっていますね。今、いろいろと苦しいこと  
もあると思いますが、がんばり続けることが社会人になるためには、とても大切な  
ことです。暑さで体調をくずしやすい時期なので、体調管理するとともにしっかり  
熱中症対策をして、気持ちをひきしめてすごしましょう。



## 保健関係の予定

7月

1日(金) 高等部発育測定  
5日(火) 高等部2・3年健康相談  
6日(水) 中学部発育測定  
8日(金) 小学部発育測定

9月

1日(木) 高等部発育測定  
夏休み明け健診  
(修学旅行前健診兼ねる)  
2日(金) 中学部発育測定  
5日(月) 小学部発育測定  
6日(火) 中学部1年健康相談

## ……保護者の方へ 健康カードをお渡しします……

今年度は4月から5月にかけて身体測定や各健康診断が行われました。期間中、保護者のみ  
なさまにはいろいろとご協力いただきありがとうございました。結果につきまして、所見があったお  
こさまには、先にお知らせをお配りしています。

夏休み前になりましたら、全員に健康カード(黄色)をお渡しします。ご覧いただきましたら担任ま  
でお返してください。なお、高等部3年生は返却の必要はありません。

受診の必要がある場合は、お早めにかかりつけ医や専門医にご相談

ください。何か気になること等がございましたら、お気軽に保健室までお問  
合わせください。



裏面に続く

# …健康チェックカードについて…

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策の一環として実施しております、朝の健康チェックにつきまして、ご協力いただきありがとうございます。

お子さまの健康状態の把握のため夏休み中も毎日記録をお願いいたします。

8月分の健康チェックカードについては、夏休み前にお子さまを通じてお渡しいたしますのでご確認くださいませよう願いたします。

なお、8月30日の登校時には、8月分の健康チェックカードを忘れずに持ってきてください。よろしく願いたします。

令和4年度 健康チェックカードⅢ  
名前( )

①×が1つでもあると要注である。②が3つ以上の要注がある場合は要注である。③が5つ以上の要注がある場合は要注である。④が6つ以上の要注がある場合は要注である。⑤が7つ以上の要注がある場合は要注である。⑥が8つ以上の要注がある場合は要注である。⑦が9つ以上の要注がある場合は要注である。⑧が10つ以上の要注がある場合は要注である。⑨が11つ以上の要注がある場合は要注である。⑩が12つ以上の要注がある場合は要注である。⑪が13つ以上の要注がある場合は要注である。⑫が14つ以上の要注がある場合は要注である。⑬が15つ以上の要注がある場合は要注である。⑭が16つ以上の要注がある場合は要注である。⑮が17つ以上の要注がある場合は要注である。⑯が18つ以上の要注がある場合は要注である。⑰が19つ以上の要注がある場合は要注である。⑱が20つ以上の要注がある場合は要注である。

※元来病歴は○、調子が悪い場合は×を付けてください。その他、いつも違う様子がありましたら連絡欄にご記入ください。

日付	体温	なやかのどがどのくらい熱いのか	食欲が落ちていないか	夜に寝ていないか	元気がでないか
記入例	38.5℃	×	○	○	○
※本欄が空欄の場合は、体温測定が確認できなかった場合					
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				
月 日	℃				

## あなたの夏ばて度チェック あてはまるものに○をつけよう。

 朝眠くてなかなか起きられない。	 食欲がなくて、朝食が食べたくない。	 頭がぼんやりして、やる気が出ない。
 何をやるにも、めんどろた。	 体がだるく、すぐ座りたがる。	 夜になると、元気になる。
 体育など少し動くとき気分が悪くなる。	 冷房をつけないと眠れない。	 清涼飲料水を1日に2本以上飲んでいる。

**診断** ○が6~9個→要注意! 夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしよう。  
○が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

**おらせ**

保健だよりは本校のホームページからもご覧いただけます。  
右のQRコードを読み取るか、「鳴門教育大学附属特別支援学校」と検索をして、本校ホームページにアクセスしてください!

