

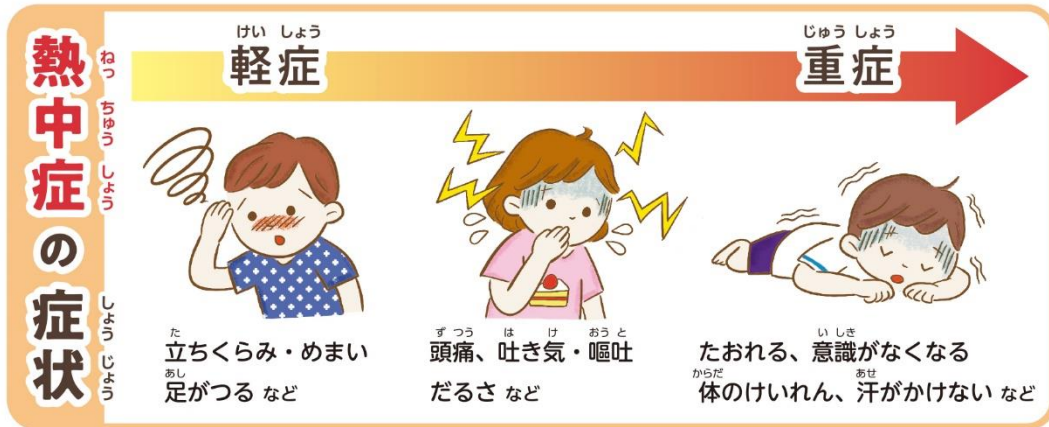
ほけんだより 5月号

山形県立楯岡特別支援学校
保健室
NO.3 2026年5月15日

新学期が始まって1か月が経ちました。

4月は新しい環境で、それぞれの学年のみなさんが緊張していたかと思えます。学校生活には少しずつ慣れてきたでしょうか。

5月は暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい季節です。疲れもでてくる今の時期から、熱中症に気を付ける必要があります。水筒を毎日持参するようにし、こまめに水分を摂るようにしましょう。



健康診断結果のお知らせを御確認ください

健康診断が終わったものから、結果をお知らせしております。受診のすすめが配付になったご家庭は、早めの受診をお願いいたします。

また、眼科校医のご意見により、小学部・中学部は視力B以下、高等部は視力C以下の方へ受診のすすめを配付いたします。

各学部の視力検査が終わり次第、随時配付いたしますので、よろしくをお願いいたします。



健康診断の結果から 生活もふり返ろう

歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



ほけんだよりは楯岡特別支援学校のホームページからご覧いただけます。

学校健康診断

健康診断結果、

これってどういうこと？

よく見つかる所見



健 康診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科検診	アトピー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔（鼻周辺の骨の中の空間）で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
歯科検診	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
視力検査	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
眼科検診	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。

受診勧告をもらった人は早めに病院でしっかりみてもらいましょう。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。