



令和8年度4月30日
東京都立調布特別支援学校長
中村 由美子

今年度が始まって早くも1か月が過ぎようとしています。新しい環境に慣れてきたところかと思いますが、頑張った分の疲れが出てくる時期でもあります。栄養バランスの良い食事や睡眠を心掛け、5月も元気に学校生活を送れるようにしましょう。

5月の保健行事

日にち	行事名	対象	時間
1日(金)	心臓検診	小学部1年、中学部1年	9:00~
7日(木)	視力検査	中学部3年	14:00~
8日(金)	体重測定	小学部1~3年	9:20~
11日(月)	視力検査	小学部5年	9:30~
12日(火)	視力検査	中学部2年	9:30~
13日(水)	視力検査	小学部6年	9:30~
	尿検査2次(回収1日目)	未提出者・二次検査対象者	10:00までに提出
14日(木)	尿検査2次(回収2日目)	未提出者・二次検査対象者	10:00までに提出
18日(月)	視力検査	小学部4年	9:30~
19日(火)	食べ方相談	※対象者のみ	
21日(木)	視力検査	小学部3年	13:30~
22日(金)	療育相談	※希望者	10:30~11:55
25日(月)	歯科検診	中学部1年~3年	9:15~
26日(火)	視力検査	中学部1年	14:00~



~健康診断のお知らせについて~
健康診断への御理解・御協力をありがとうございます。
・健康診断では、検診ごとに、異常の疑いがある場合と未受診の場合にのみお知らせを配付しております。(視力測定はB以下の判定が出たお子様にのみ配布をしています)
・お知らせを受け取った場合は、お早めに受診されるようお願いいたします。原則、内科・眼科・耳鼻科・尿検査・心電図(小1・中1のみ)において「異常の疑いがない」と認められてからのプール入水になります。

はじめよう!
暑熱順化
梅雨があける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。
外で少し汗が出るくらいの運動をする
家でストレッチなどの運動をする
湯船にゆっくりつかる

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

水分補給
水分をこまめにとうろ

睡眠
ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理
体調を整え丈夫な体を作ろう



療育相談について

精神科校医(こころのクリニック調布 伊藤真人医師)が月1回本校に来校し、お子様の心身の健康について個別に相談に応じ、保護者の方・担任・養護教諭と一緒に医師の見解やアドバイスを聞き、日常生活に活かしていくものです。

【一学期の来校日】

- ・ 5月22日(金)10:30~11:55
- ・ 6月12日(金)10:30~11:55
- ・ 7月10日(金)10:30~11:55

例えばこのような相談

- ・ 日常生活・学校生活でこんな行動が気になる…
 - ・ 思春期を迎えての対応って…
 - ・ 医療機関(精神科)を受診した方が良いのか…
 - ・ 今飲んでいる薬は合っているのかな…
 - ・ 薬の副作用が心配…
- など

【申し込み方法】

- ①連絡帳に「相談を希望する月」と「簡単な相談内容」を記入し、担任を通して養護教諭にお知らせください。
- ②日程が調整でき次第、「事前相談用紙」の記入・提出について個別に御案内いたします。

※保護者からの希望でお受けしますが、担任・養護教諭からお勧めする場合があります。

※申し込み希望者が多い場合には、相談内容によって日時を調整させていただきます。御了承ください。

～相談窓口の紹介～



本校では、昨年度から2名の心理士が勤務をしています。

子育てのこと、保護者御自身のこと、御家族のこと等、相談を希望される場合は【養護教諭 磯崎】【コーディネーター 新井・西田】までお知らせください。

○スクールカウンセラー(臨床心理士・公認心理士)：^{しいな}椎名 ^{たまお}珠生

- ・ 主に、児童・生徒の面談や教員のコンサルテーションを担当
- ・ 基本的に木曜日(年間38日)の勤務

【来月の来校日】5/7(木)・5/14(木)・5/21(木)・5/25(月)・5/28(木)

○外部専門員(臨床心理士・公認心理士)：^{ふるき}古木 ^{あやこ}亜矢子

- ・ 主に、保護者の面談や相談を担当
- ・ 6月以降、月に1回の勤務

【一学期の来校日】6/15(月)・7/13(月)

