

げんき 元気っ子



母里小学校 保健室

令和7年度 5月号

NO. 2



4月に視力検査を行いました、前髪が目にかかり見えにくそうにしている人が気になりました。前髪が目にかからないように、わけてあげると「見える！見える！」と言って検査結果が良い方に变化した人もいます。もしかすると気がつかない間に視界が悪くなり、勉強の邪魔になっているかもしれません。学校では、前髪が目にかからないようにしておくことをおすすめします。

さて、5月に入り急に気温が高くなる日が出てくるかもしれません。睡眠・食事などの生活習慣に気をつけること、今のうちから汗をかいて少しずつ暑さに対する体の準備をはじておくことが大切です。また、汗をかいたら水分補給ができるように、お茶を忘れず持ってきてきましょう。

身のまわりの清潔を保とう！

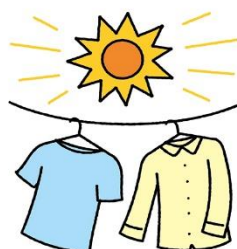
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のまづはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

ひようび 日（曜日）	けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	じかん 時間	たいしょうがくねん 対象学年	ほか その他
1日（木）	しかけんしん 歯科健診	8：40～	1.3.5年	はみがきをして とうこう 登校する
14日（水）	しんぞうけんしん 心臓健診	9：00～	1年生+継続管理者	たいそうふくじさん 体操服持参
15日（木）	しかけんしん 歯科健診	8：40～	2.4.6年	はみがきをして とうこう 登校する
16日（金） 19日（月）	じんぞうけんしん 腎臓健診 （尿検査）	9：30～	ぜんがくねん 全学年	16日にだ 出せなかつ た人は19日にていしゅつ 提出
29日（木）	がんかけんしん 眼科健診	13：15～	よう ぜんがくねん 幼+全学年	まえがみ なが ひと 前髪の長い人は ピンでとめる

けんこうしんだん

健康診断について ☆おうちの人と一緒に読みましょう。

- ① じんぞうけんしん
腎臓健診…おしっこに、たんぱく・糖・血液が混ざっていないかを調べます。朝起きて最初のおしっこをとります。前日のおしっこでは、細菌が増えるなどして正しい結果が出ないことがあります。詳しくは検査容器と一緒に配られるお知らせをよく読んでください。



② 内科健診…学校医の先生は、みなさんの心臓の音や呼吸の音を聞いて、心臓や呼吸器などの内臓に異常がないかを確かめています。

その他にも、栄養状態や皮ふの様子・筋肉や骨の様子などをみて異常がないかを確かめています。異常を見逃さないために、原則、内科健診は上の服や下着は、着用せずに受診しますが、下着の着用を希望される場合は、健診に支障がない範囲の下着に限り着用を認めています。

安心して健診を受けられるようにできるだけ配慮は行います。詳しくは、先日配布しました【健康診断における内科健診時の服装について】のお知らせに書かれていますので、そちらをご確認ください。



③ 歯科健診…むし歯や歯肉（歯ぐき）の病気がないか・歯ならびに異常がないかなどをみています。虫歯や歯周病（歯肉の病気）

放っておいても治るものではありません。

お知らせをもらった人は、なるべく早く

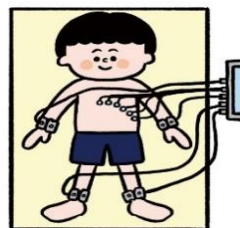
おうちの人と歯医者さんへ相談に行ってください。



④ 心臓健診…心臓の状態に異常がないかを調べる検査です。心臓が動く時に出るわずかな電気信号を機械で記録します。力が

入ったり緊張すると正しい結果が出ません。

痛くありませんので、安心して検査を受けましょう。



⑤ 眼科健診…目や目のまわりをみて、まつげ、まぶた、結膜や角膜などに病気や異常がないかを調べます。

健診の時は、校医の先生の顔をまっすぐ見るように

しましょう。また、前髪が目にかかっている人は、

ピンでとめたりしてよく目が見えるようにしておいてください。



保護者の皆様へ

【健康診断結果のお知らせについて】

現在、視力検査（全学年）、聴力検査（1・2・3・5年）、耳鼻科健診（1・4年）の実施が終わりました。

当日、欠席されていたお子様や、校医さんや検査機関から、“医療機関にて詳しく診ていただく必要がある”と判断されたお子様につきましては、『健康診断結果のお知らせ』を配付しております（きみどり色の紙または茶色の封筒に入ったもの）。受け取られた方は、なるべく早く医療機関にご相談ください。結果は学校へご提出ください。よろしくお願いします。

【お子さまの生活習慣について】

小学生は、1日9時間～10時間の睡眠時間が必要だと言われています。きちんと体を休めるために、十分に睡眠時間を確保し、しっかり朝食をとり、エネルギーを満たした状態で、『いってらっしゃい。』と送り出していただきますよう、ご家庭での体調管理をよろしくお願いします。