

# ほけんだより



令和7年4月30日  
大和田小保健室  
おうちの方と一緒に  
読みましょう

4月の終わりと5月はじめにかけての大型連休を「ゴールデン・ウィーク」といいます。新学期の緊張で疲れた体と心を休めるには、ちょうどよいお休みですね。みなさんはどのように過ごす予定ですか。楽しい休日を過ごし、心も体もリフレッシュしてくださいね。

## 5月の健康診断日程

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| 5月1日(木)  | 心臓検診1年生、対象者                                     |
| 5月7日(水)  | 視力・聴力検査 2年生                                     |
| 5月8日(木)  | 視力・聴力検査 1年生                                     |
| 5月9日(金)  | 尿検査容器配付                                         |
| 5月13日(火) | 尿検査1次回収日① 9時まで                                  |
| 5月14日(水) | 尿検査1次回収日② 9時まで                                  |
| 5月21日(水) | 13:30- 内科検診①<br>1、2、3年生、なかよし                    |
| 5月22日(木) | 8:45- 耳鼻科検診 全学年                                 |
| 5月28日(水) | 13:30- 内科検診②<br>4、5、6年生                         |
| 5月29日(木) | 9:00- 歯科健診①<br>4年、6-1、6-2、6-3<br>尿検査2次回収日① 9時まで |
| 5月30日(金) | 尿検査2次回収日② 9時まで                                  |

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「結果のお知らせ」をお渡しします。

お子さんが用紙を持ち帰った場合は、内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。学校での検査・検診はスクリーニング(ふるい分け)といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした『診断』とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じることをご承知おきください。

なお、すでに受診して治療中、あるいは治療済みの場合でも「結果のお知らせ」をお渡しすることがあります。その場合は、医療機関で所定の用紙に記入していただくか、その旨を連絡帳等でお知らせください。

13日(火)と14日(水)は尿検査回収日です。朝一番のおしっこを取って、学校に持ってきてください。検査の容器は、5月9日(金)に配付します。  
※なるべく13日(火)にお持ちください。



## 視力検査の結果 A,B,C,D ってどんな意味？

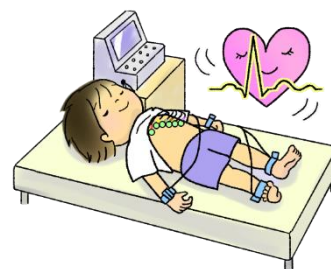
|   |         |                            |
|---|---------|----------------------------|
| A | 1.0 以上  | 学校で生活するのに、十分な視力です。         |
| B | 0.7~0.9 | 学校の生活で、たまに困ることがあります。       |
| C | 0.3~0.6 | 教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります。 |
| D | 0.2 以下  | 教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です。    |

※B、C、D の人は・・・病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう。



## 1年生の心臓検診ってなにをするの？

心臓が「ドキン、ドキン」と正しく動いているかの検査を行います。手首と足首に洗濯はさみのようなものをつけたり、お腹に吸盤のようなものをつけたりします。痛くないので安心して検査を受けてください。



## 毎日の清潔チェックをしよう

- ☐ ハンカチ・ティッシュは持ちましたか
- ☐ 食事をした後、**歯みがき**をしていますか
- ☐ **つめ**は切っていますか
- ☐ **下着や肌着**を着ていますか
- ☐ 毎日**お風呂**に入っていますか
- ☐ **手洗い・うがい**をしていますか
- ☐ **マスク**を毎日持ってきていますか



○保健室で、「ハンカチ持っていますか？」と聞くと、「持っていない」という返事が返ってくる場合があります。手あらいの後、ハンカチがないと困ります。必ず毎日ハンカチを持ってくるようにしましょう。

○マスクを忘れて保健室にもらいに来る人がいます。忘れたとき用に、予備のマスクを持ってきてましょう。

## 疲れやストレスを感じたら

新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。この時季は少し注意して、疲れやストレスを感じたら、こんなことに気をつけてください。

☐ **しっかり休む** いつもより早めに布団に入って、まずは体を休めましょう。

☐ **上手な気分転換**

自分の好きなことをして楽しんだり、逆に何もしないでゆっくり過ごしてみるのもいいですよ。

☐ **がんばりすぎない** 無理をしすぎず、肩の力を抜きましょう。



## 靴やうわばきのチェックをしよう

靴やうわばきのサイズが合わなくなってきた、かかとを踏んでいる児童をみかけます。成長が早い時期ですので、定期的に点検をしましょう。

### ■甲の部分

・押されていないか ・ひもなどで調整できるか

### ■つま先

・5ミリから1センチ程度あいているか  
・中で指が動くか

### ■靴底 ・安定しているか

・クッション性があるか

### ■素材

・通気性や吸湿性があるか

### ■かかと

・簡単に曲がらずしっかりしているか



## 熱中症に気を付けましょう

5月は体を動かすと気持ちのいい季節です。でも急に暑くなった日は要注意です。「熱中症は夏になるもの」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

※油断せず、しっかり対策をしましょう。体育の授業などで疲れたり、体調が悪い時は、早めに休憩したり、保健室に来るようにしましょう。

