



# ほけんだより 5月

令和6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月の終わりから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。

## 健康診断の日程

5月	1日(水)	眼科検診 全学年
	7日(火)	聴力検査1年、なかよし
	8日(水)	聴力検査2年
	9日(木)	聴力検査3年
	10日(金)	聴力検査5年
	16日(木)	尿検査2次 回収日①
	17日(金)	尿検査2次 回収日② 視力検査2年
	20日(月)	視力検査1年、なかよし
	21日(火)	心臓検診1年、対象者
	23日(木)	視力検査3年
	24日(金)	視力検査4年
	27日(月)	視力検査5年
	28日(火)	視力検査6年
	30日(木)	歯科健診 1-3年、なかよし
	31日(金)	心臓検診予備日



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かどうか、その旨を連絡帳等でお知らせください。

## 視力検査の結果 A,B,C,D ってどんな意味?

A	1.0 以上	学校で生活をするのに、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しましょう。

## 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。



# ⚠️「慣れてきたころ」が危ない!!

新しい環境に慣れて気がゆるんできたころ、ふとしたことでけがをしてしまったり、体調を崩したり、友達とけんかをしてしまうことがあります。次の3つのことに気をつけて、

## ①けがに注意!!

### ■登下校の時■

- おしゃべりに夢中になっていませんか
- 道路でふざけていませんか
- 交通ルールをきちんと守っていますか



### ■体育・運動をするとき■

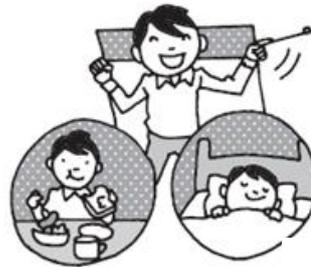
- しっかり準備運動をしていますか
- 十分に休養をとっていますか
- ひざ・腰・ひじ・足首などに痛みや違和感はありませんか



## ②からだに注意!!

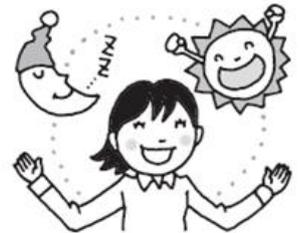
### ■生活リズムが乱れていませんか■

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか
- 週末や連休に夜ふかししていませんか
- だらだらおやつを食べていませんか



### ■疲れがたまっていますか■

- 夜、ぐっすり眠れていますか
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか



## ③ことばに注意!!

### ■友だちに対して■

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか



### ■家族や先生に対して■

- きちんとあいさつしていますか
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか
- はっきり返事ができていますか

