



5月の保健目標

☆ 生活リズムを整えよう



NO. 3 令和7年4月24日 5月号 猪子石小学校保健室（おうちの人と一緒に読みましょう）

ゴールデンウィークの後は規則正しい生活を意識しよう！

新しい学年になって1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れてきましたか。5月は、新しい環境でたまった疲れが心と体に出やすい時期でもあり、運動会の練習もあるので、たっぷり睡眠と休養をとって、毎日元気に過ごせるとよいですね。



5月の保健行事

1日（木）眼科検診3・4年・さくら
8:30～

2日（金）聴力検査3・5年

7日（水）眼科検診1・2年
8:30～

8日（木）聴力検査2年・さくら

12日（月）聴力検診1年

13日（火）内科検診1・2・3年・さくら
9:00～

15日（木）歯科検診3・5年
9:00～

16日（金）尿検査1次

22日（木）視機能検査1年

29日（木）歯科検診1・4年・さくら
9:00～

30日（金）尿検査2次



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



水分をこまめにとろう

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

★おうちの方へ★ 内科健康診断について

学校では、健康診断は6月30日までに実施することが法令で定められており、学校生活を健やかに過ごせるように、病気の疑いを見付けるとともに健康状態を把握します。

健康診断でお子様の体の状態をしっかりと診ることは、お子様の健康を守る大切な機会ですので、ご協力をお願いします。

内科健康診断では、こんなところに注意して診ています

健康診断では検査項目が定められており、以下の点などに注意して診ています。

○ 脊柱側弯症

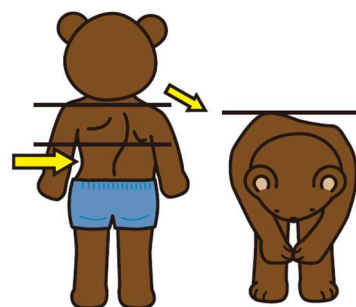
何らかの原因で右のイラストのように、背骨がねじれたり曲がったりしてしまう病気で、背中の状態を直接視診しないと、正確な検査・診察が難しい病気です。

○ 心臓の病気

心臓音や呼吸の様子を聴診器で確認します。服の上から聴診をしますが、音が聞こえないこともあるため、聴診器を皮膚に直接当てることがあります。

○ 皮膚の病気

伝染性軟属腫（水いぼ）や伝染性膿痂疹（とびひ）など感染性の病気、アトピー性皮膚炎などの有無を確認します。皮膚の状態を視診し、場合によっては触診する必要があります。



検査・診察ではできる限り見落としをなくす必要がありますが、上記の項目は服を着たままでは正確な検査・診察が難しくなります。正確に検査・診察をするためには、必要に応じて、服をめくったり、服の下から聴診器を入れたりしなければなりません。

検査・診察へのご協力をお願いします

検査・診察を行いやすくするため以下のご協力をお願いします。

☆ 服装は夏の体操服としてください

☆ 右のイラストのように髪が肩より長いお子様は髪を結んでください。



検査・診察はプライバシーや児童生徒の心情に配慮して行います

- 健康診断を行う保健室には5人ずつ入り、順番が来た児童は、診察のためについたての中で一人一人受けます。診察時に服をめくる必要がある場合は、補助者（女性）または養護教諭が右下のイラストのように補助をします。

※服をめくる際に特別な配慮が必要な場合は、事前に学校へお伝えください。
※欠席などにより健康診断を受けられなかった場合は、後日、個別でお伝えします。

