

れいわ ねんど
令和7年度 No.2
がつごう
5月号
なごやしりつ
名古屋市立
なかむらしょうがつこう
中村小学校

5月になり、少し動くと汗ばむような日も増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本となる①早寝②早起き③朝ご飯の生活リズムを整えるように心掛けましょう。

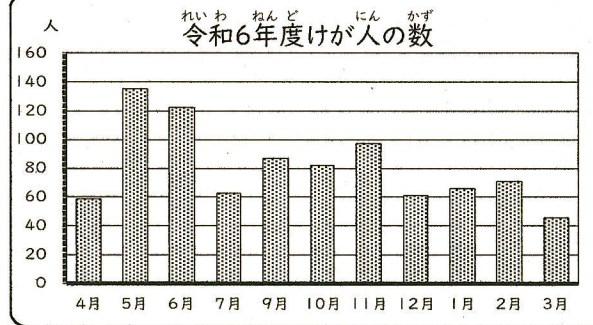
☆5月・6月は、けがが増える時期です☆

令和6年度の保健室の記録から集計した、1年間のけが人は889人でした。その中でも、気候が穏やかになる5月・6月のけが人は、年間でも多い傾向にあります。

運動会の練習では、いつも以上に体を使います。けがに気を付けてください。けがや事故を予防するためには「どうして、けがをしたのか？」を考えましょう。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

よぼう
けがを予防しよう



【令和6年度中村小学校保健室来室記録による】

ルールを守らなかった

【例】廊下を走って教室から出てきた人とぶつかり、歯が痛くなった。



ゆだんした

【例】いつも遊んでいるところだから、足元を見ていなくて転んだ。



あわてていた

【例】早く外に出たくて、階段を踏み外した。



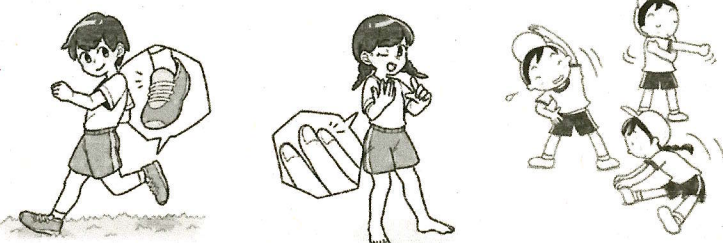
ふざけていた

【例】体の押し合いをしていて、バランスを崩して転び、近くの机に頭をぶつけた。

うっかりした

【例】よそ見をしながら教室の戸を閉めたら、友達の手がはさまった。

ちょっとした不注意が大きなけがにつながります。「自分の行動がけがにつながるかも知れない」という意識をもって生活しましょう。特に、体が大きい高学年が低学年とぶつかる大変危険です。また、今月は運動会があります。「準備運動をしっかりする」「爪を短く切る」「足に合った靴を履く」などの準備をすることでもけがを防ぐことができます。



◇◇◇5月保健行事スケジュール◇◇◇

- 1日(木)…歯科健診1～3年
- 2日(金)…視力検査5・6年・中村学級
- 7日(水)…聴力検査2・3年
- 8日(木)…内科健診1・4年・中村学級
- 9日(金)…視機能検査1年・中村学級
- 12日(月)…聴力検査1・5年・中村学級
- 14日(水)…眼科健診全校・色覚検査希望者
- 15日(木)…内科健診2・6年
- 20日(火)…腎臓病健診1次全校
- 21日(水)…耳鼻咽喉科健診全校

※2・4年以外は抽出者

- 27日(火)…心臓健診1年・未検査者
- 29日(木)…歯科健診4～6年・中村学級

※欠席者は次の検診日に受診させます。できない場合は、個別に連絡します。

☆健康診断を正しく受けましょう☆

健康診断は自分の体の様子を知るチャンスです。小さな音を聞く検査もあります。保健室では、静かに待ちましょう。また、健康診断で異常の疑いが見つかった場合は、早めにお医者さんで診てもらうことが大切です。

心臓検診(1年・追跡者・もれ者)

- 心臓の筋肉がドキドキと動くと、かすかに電気が流れます。この電気の波を形にして、心臓がうまく動いているのかを調べます。

- 体操服で検査を受けます。



歯科健診(全学年)

- 歯と口の中が健康かどうか検査してもらいます。むし歯はないか、歯並び、歯肉の状態、あごの関節の状態、歯みがきの状態などを診てもらいます。

- 朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。



眼科検診(全学年)・アレルギー検診(1年)

色覚検査(1年希望者)

- 目の病気がないのかを調べます。目の動きに問題がないのかも調べます。
- 色の見え方についての検査をします。



両眼視機能検査(1年・もれ者)

- New Stereo Tests の中にある絵が、赤と緑のレンズが入った眼鏡をかけた状態で、立体的に浮かび上がって見えるのかどうかで、立体視について判定します。

聴力検査(1・2・3・5年)

- 小さな音を聞いて、その音が聞こえたかどうかで、耳の聞こえについて判定します。



耳鼻咽喉科(2・4年・抽出者)

アレルギー検診(1年)

- 耳・鼻・のどの病気がないのかを調べます。



健康診断の結果について

歯科健診の結果は全員に、その他の健康診断の結果は異常の疑いがあった場合のみ、別紙の「受診のお勧め」でお知らせしています。「受診のお勧め」をもらった人は、早めに専門医の診察を受けることをお勧めします。受診したら、「受診報告書」を速やかに提出してください。なお、内科検診の所見については、学校医の指示に基づき、「受診のお勧め」をお渡ししています。内容によっては、既に受診や精密検査を済ませている場合や、医師による指導を受けている場合があるかも知れません。その場合は、その旨を記入し提出いただければ、再度受診する必要はありません。

☆熱中症が増える時期です☆

予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
※休み時間ごとに茶を飲むようにしましょう。
- 脱ぎ着ができて、調節しやすい服装にする。
- 屋外では帽子をかぶる。
- 軽い運動で暑さに慣れておく。



熱中症に気をつけて



油断せず、しっかり対策をしましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。