

ほけんだより 5月

令和6年5月1日
明戸小学校保健室

新しい学年になって1か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？
少し疲れがたまっている人は、ゴールデンウィークなどのお休みでゆっくり休み
ましょう。



気温差も大きい日が多くなっています。脱ぎ着のできる服装で上手に体温調節を
しましょう。

5月の健康診断予定

| 日付 | 検査項目 | 対象学年 | |
|------------------|-------|-------------------------|--|
| 9 (木) 10 (金) | 視力検査 | 1・2・3年生 4・5・6年生 | ・めがねを使っている人は忘れずに持ってくる ・検査の前に目をこすらない |
| 13 (月) 14 (火) | 聴力検査 | 1・2・3・5年生 | ・前日に耳そうじをしておく |
| 15 (水) | 内科検診① | 1・3・5年生 ひまわり・けやき・たんぼ | ・前日は必ず入浴して体を清潔にする ・体操着に着替える |
| 21 (火) | 眼科検診 | 1・3・5年生の対象者 1・3・5年生 | ・健診前に目をこすらない |
| 28 (火) | 内科検診② | 2・4・6年生 | ・前日は必ず入浴して体を清潔にする ・体操着に着替える |

5～6月

健康診断の結果を配布します

◆確認しよう

昨年と比べて「どのくらい成長したか」、「どこか悪くなっているところはないか」など、おうちの人と一緒に確認しましょう。



◆普段の生活を見直そう

自分の体をよく知ることで、今まで通り続けていくべきことや、これから気をつけることがわかります。毎年、視力が悪くなっている人が増えています。ゲームやスマートフォンの使用時間、画面との距離に気をつけましょう。

おうちのかたへ

検診・検査が済みましたら、該当児童へ結果のお知らせを配布します(歯科健診の結果は全児童へ配布します)。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるもので「病院に行ったら異常がなかった」「検査では毎年同じ結果」というようなことが起こることもあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気を見つけるために、早めの受診をお願いいたします。受診が済みましたら、医療機関で記入していただいた受診報告書の提出もお願いいたします。

せいかつしゅうかん ととの 生活習慣を整えよう

ついで寝るのが遅くなってしまう日が多かったり、朝ごはんを食べないで学校に来る日があったりしていませんか？心も体も健康に過ごすためには、生活習慣がとても大切です。

5月3日～6日はゴールデンウィークで4連休になります。楽しみにしている人も多いと思いますが、連休中に生活リズムが乱れてしまうと学校がはじまったときに体調を崩してしまったり、授業に集中できなくなってしまうかもしれません。

お休みの間も早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。

すいみん 睡眠

すいみん
睡眠には、

- 記憶を整理する
- 脳や心身を休ませる
- 脳や心身を成長させる



の3つの役割があります。

小学生のみなさんは8～10時間眠るようにしましょう。睡眠不足は、集中力・やる気を低下させるだけでなく、病気を引き起こしてしまいます。

あさ 朝ごはん

朝ごはんは体にとって1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計です。

朝ごはんを食べないと勉強のパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜にピークを迎え夜更かしをすることにも繋がっていきます。

朝ごはんを毎日しっかり食べる人ほど、学力や運動能力が高いという調査結果もでています。



内科検診について

5月15日（ひまわり、けやき、たんぼぼ、1.3.5年生）、5月28日（2.4.6年生）に内科検診を行います。検診方法等について事前に確認し、不安なことなどがある場合は、保健室までお知らせください。

○目的

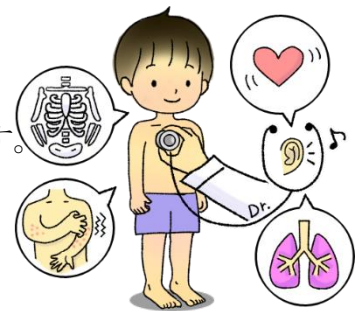
聴診器を使って心臓や肺に異常がないかを調べたり、皮ふの状態を見たりします。

○内科検診によって発見される異常や疾病の例

肥満・やせ、貧血、バセドウ病、心雑音・不整脈、アトピー性皮膚炎、脊柱側弯症など

○検診方法

- 【問診】健康状態を把握し、必要に応じて学校医に共有します。
- 【視診】皮ふの状態や脊柱の側弯の有無などについて全身を確認します。
- 【聴診】心音や呼吸音を確認します。
- 【触診】背骨の湾曲や肩の高さ、甲状腺の腫れ方などを確認します。



○プライバシー等の配慮

- 【検診時の服装】基本的には上半身は下着を脱ぎ、体育着を着用します。高学年女子は下着を着用したまま待機します。

【検診時の配慮】

- ・学校医による聴診の前まで不必要な露出を控えるように配慮します。
- ・男女ともに個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないよう配慮します。
- ・養護教諭が記録及び補助として付き添います。