



ほけんだより

羽村市立栄小学校 保健室 令和7年5月1日



げつ ほ けんもくひょう き
5月の保健目標は 『けがに気をつけよう』です

あたらしい せいかつ じぶん き つか
新しい生活の中で、自分で気がつかないうちに疲れがたまっていることがあります。また、少し慣れたところでの連休です。生活リズムが乱れがちになりますので、朝はなるべく同じ時間に起き、夜は早く寝て体を休ませるようにしましょう。

がつ けん こう しん だん 5月の健康診断

がん か このか きん ぜんがくねん
眼科 9日(金) 13:30~全学年

め びょうき いじょう しら
目の病気や異常がないか調べる。

あさ かお あら
★朝、きれいに顔を洗いましょう。

じ び か にち もく ぜんがくねん
耳鼻科 15日(木) 13:30~全学年

みみ はな びょうき いじょう しら
耳、鼻、のどに病気や異常がないか調べる。

まえ ひ みみ
★前の日に、耳そうじをしましょう。

ない か にち すい ねん
内科 14日(水) 13:00~1、3年
21日(水) 12:50~

4、6年、くぬぎ
28日(水) 13:00~ 2、5年

しんぞう はい せ ぼね びょうき いじょう
心臓、肺、背骨などに病気や異常がないか調べる。

たいいく ぎ わす
★体育着を忘れないようにしましょう。

にょうけん さ じ ついたち もく
尿検査1次予備日 1日(木)

★1次未提出者のみ。

にょうけん さ じ にち もく にち きん
尿検査2次 15日(木)、16日(金)

たいしょう じ どう ていしゅつ
★対象の児童のみ提出です。

がつ こうい せんせい けんこうしんだん つづ ひと かくにん
★5月からは校医の先生による健康診断が続きます。おうちの人と確認しましょう。

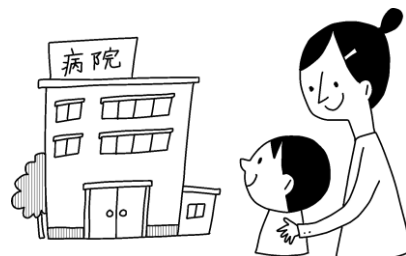


お家の方へ

新年度の保健関係の書類の提出等ありがとうございました。健康診断が続きます。表面の注意事項を御確認ください。

●身長・体重の結果お知らせについて

- ・全児童にA4プリントで結果を配布します。各ご家庭で保管ください。



●健康診断「結果のおしらせ」の配布について

- ・聴力、内科、眼科、耳鼻科は気になる所見があった場合のみ配布します。
 - ・視力については、B(0.7 可)以下の方に配布します。眼鏡をかけているお子さんは、両目でA(1.0 可)の場合は配布いたしません。
 - ・「結果のお知らせ」を受け取ったら、医療機関を受診し、結果を学校に提出してください。
- ※歯科健診は所見の有無に関わらず、全児童に配布します。

学校の健康診断は病気の疑いのある人を探す検査です。医療機関を受診した結果、異常なしとなることもあります。ご承知おきください。

●健康診断を欠席した場合の対応について

- ・内科、眼科、耳鼻科、歯科は、保護者の方が付き添い、学校医の先生の医療機関にて受けていただきます。案内を受け取り次第、指定の医療機関で検診を受けてください。
- ※内科は実施日が3日間あるため、他の日に出席した場合、校内で受けることができます。

内科、眼科、耳鼻科は水泳の可否に関わる場合があります。「結果のお知らせ」を受け取った場合や、欠席した場合は水泳指導（6/17開始予定）前までの受診をお願いしています。

●健康診断のプライバシーの配慮について

- ・健康診断では、正確な検査・診察を実施するとともに、児童のプライバシーや心情に配慮することも重要とされています。
- ・内科検診では必要に応じて脊柱や皮膚を触診する場合があります。また洋服等の上からでは心臓の音が聞こえづらいため、肌に聴診器を当て聴診しています。

栄小では以下のように配慮して内科検診を実施しています

- ・男女別で実施。
- ・カーテンで囲い、個別のスペースを用意。
- ・女子の検査に立ち会う教職員は女性。
- ・高学年女子は、体操服を胸より上へめくらない。立ち合い教職員（女性）が前方に体操服を広げ、体操服の下から聴診器を入れて聴診する。

●内科検診では、次のことをみます。

栄養状態、脊柱・胸郭の状態、四肢の状態、皮膚の状態、結核、心臓

〈服装〉

男女とも、全学年体育着着用、上半身の下は肌着かブラジャーどちらかのみ着用可

〈方法〉

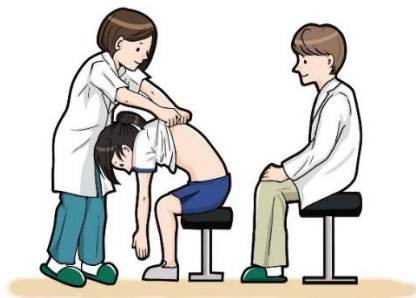
- ・男女別に検診を行い、検診会場にはそれぞれ男子のみ、女子のみの入室で行います。全員が終わり、会場から出た後に入れ替えをします。
- ・カーテンで仕切られたスペースで体育着をめくって視触診をしたり、下から聴診器を入れて検診を行います。（検診スペースは、医師と補助として養護教諭が立ち会います。）



〈内科検診のやり方：前から〉 〈内科検診のやり方：横から〉

※体育着は全部上げなくて大丈夫です。下のすき間から聴診器を入れます。

- ・脊柱側弯の検査では、下の図のように行います。視診のために、体育着をめくることもあります。



※学年によっては、立って行います。

〈注意〉

体育着にゆとりがなく体育着の下から聴診器を入れることができない場合は、上にあげることもあります。



～スムーズにできるよう、御協力よろしくおねがいします～

〈お家の人と一緒に読んでください〉

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しましょう！！

がっ きおん たか ひ おお
☀ 5月から、気温が高くなる日が多くなりそうです ☀

きおん たか はじ からだ あつ ねっちゅうしょう きけん たか
気温が高くなり始めたころは、体が暑さになれていないため、熱中症の危険が高くなります。
からだ あつ な しゅうかん ひつよう い きゅうけい
体が暑さに慣れるためには2週間ぐらい必要だと言われています。休憩をとりながら、
いま からだ な
今のうちから体を慣らしていきましょう。

うんどう き 運動のときに気をつけてほしいこと

うんどう まえ とちゅう めやす ふん かい
運動の前、途中（目安は15分に1回くらい）、
あと すいぶん
後にならず水分をとりましょう。

ふん かい きゅうけい
15分に1回は休憩しましょう



あつ な うんどう あせ
暑さに慣れるために、運動をして汗をかこう

からだ あつ な あせ からだ じゅうよう
体を暑さに慣らすためには、汗をかきやすい体にするのが重要です。
そのため、学校で外遊びをしたり、学校のない日でも15分～30分くらいランニングなどの運動ができるとよいでしょう。また、お風呂につかって
あせ
汗をかくこともひとつのアイデアです。



●熱中症予防のご協力をお願いします

- ・水分補給のための水筒をご用意ください。（水かお茶）
- ・暑さの調節がしやすい着衣をご用意ください。
- ・早寝早起き、朝ごはんを心掛け、体調管理をお願いします。
- ・暑くなる日には登下校や休み時間にかぶる帽子があると良いと思います。
（1年生は休み時間も黄色い帽子をかぶっています。）

- ☀ 体が暑さに慣れていない今の時期が熱中症のリスクが高いと言われています。
- ☀ 短時間の軽い運動で汗をかくことから始め、運動量を増やしていくことで暑さへの抵抗力をつけることができます。
- ☀ 保健室では「塩分タブレット」や「OS-1」などの電解質補給飲料を常備し、熱中症が疑われる場合に使用することがあります。食物アレルギーなど影響のないものを選んでいますが、ご心配なことがありましたら保健室までお声掛けください。