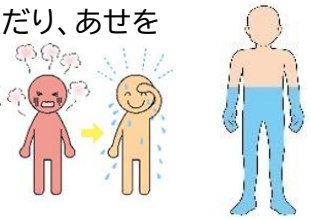
ほけんだより　No2

２０２６年４月３０日
五福小学校　保健室

さわやかな季節になってきましたね。朝はさむく、昼はあついので、服を着たりぬいだり、あせををふいたりしましょう。からだがあつさになれていないので、今の時期は、熱中症になりやすいので、注意が必要です。



私たちの体は、たくさんの水をふくんで、でできています。だから、体に水が少なくなると、命にかかわることもあります。

ねている間にコップ1ぱいの水が、体からうしなわれるので、朝、おきたらコップ1ぱいの水をのみましょう。そして、あさごはんをかならず食べましょう。

水と塩がいちどにとれるみそしるは、おすすめです。また、すいみんぶそくの時も熱中症になりやすいので、早めにねるようにしましょう。

外で遊んだり、運動をする時にマスクをしていると、熱中症になりやすいのでしましょう。

～5月の健康診断予定～

月	火	水	木	金
				1 一次検尿
4	5	6	7	8
11 髪が長い人は髪をむすびましょう。	12	13 内科検診((あおぞら4, 5, 6年) 13:20～ ＊かえりがおそくなります	14 内科検診(1,2,3 年) 13:20～ ＊かえりがおそくなります	15 内科検診を受けられなかった場合は、保護者の方が宮本内科小児科医院に連れて行って頂くようお願いします。
18 検尿二次	19	20	21 23日(土)が運動会準備のためかわりのお休み	
25 24日(日)が運動会のためかわりのお休み	26	27	28	29

一次検尿は４月３０日と５月１日です。出し忘れた場合は、５月１８日の二次検尿の時に提出となります。その日も出し忘れた場合は、保護者の方が本荘の医師会ヘルスケアセンターへ持って行かれるようお願いします。

眼科で診てもらう必要がある人（視力B.C.D）に、お知らせを配ります。

視力は測定する時の状態で変わることがありますので、次の区分で分けています。

A（視力1.0以上）　B（視力0.7~0.9）　C（視力0.3～0.6）　D（視力0.2以下）

～保護者のみなさまへ～

視力B・C・D は、学業に支障があるので、眼科で診てもらい、視力検査連絡票の提出をお願いします。メガネを使用している人は、メガネをかけて視力を測定しています。成長に伴い、メガネのレンズが合わなくなっている場合がありますので、定期的（6 か月～１年ごと）に眼科で診てもらい、レンズを合わせることをお勧めします。

保健室からのおねがい

けがでほけんしつにくるときは、けがしたところを水できれいにあらって、手もせっけんであらってきてくれると、てあてがはやくできます。ハンカチとティッシュはいつもポケットにいれておきましょう。

5 月 １３ 日(水)は 4,5,6 年生あおぞら、１４ 日(木)は 1.2.3 年の内科検診です

校医の先生は、内科の楯　直晃先生です。みなさんが、病気になっていないか、元気に学校生活を送れるかをみていただきます。病院の診察などでお忙しいところをみなさんのために来ていただきます。感謝の気持ちをこめて、「よろしくお願いします。」みてもらったら「ありがとうございます。」とごあいさつをしましょう。

１　うける順番と時間　(時間は、すこし変わるかもしれません。)

５月１３日（水）　＊名簿順の男女別にならんで受けます。　場所 は 保健室

13:38~　14:00~　14:21~　14:44~

13:20 あおぞら→４の１(男子から）→4 の 2(女子から)→５の１（男子から）→５の２(女子から）→６の１　15:06~　15:31 終了予定

５月１４日（木）　＊名簿順の男女別にならんで受けます。

13:30~　13:51~

13:20欠席などで前日、受けられなかった人→１の１(男子から）→２の１(女子から)→

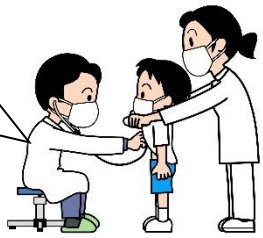
14:10~　14:29~　14:47~

15:05 終了予定ですが、前日受けられなかった人数によっては、もう少しおそくなるかもしれません。

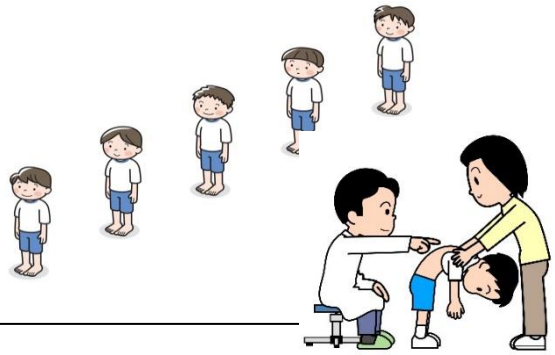
２の２（男子から）→３の１(女子から)→3 の２（男子から）

＊5人ずつ保健室にはいって、すわってまちます。

ほかの人はろうかでまちます。

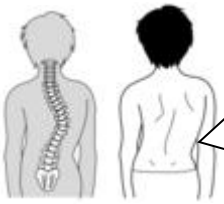


聴診器をあてて心臓の音をききます。



息をするときの肺の音をききます。

そくわん症をくわしく調べるので、このようにして、せなかの高さが右左同じかをみます。



背骨がまがる病気(脊柱そくわん症)を早く見つけるためです。

この病気は、背骨がどんどん曲がって心臓や肺のはたらきを悪くします。

4　内科検診では、どんなことに気をつければよいでしょう？

体育の服は着ておいてだいじょうぶです。体育服をすぐに上にあげられるように体育服はズボンから出しておきましょう。

（１）心臓や肺の音はとても小さな音です。お医者さんがその音をちゃんと聞けるように、しずかに待っておきましょう。

（２）内科では、お医者さんにみてもらっている時にほかの人に見えないよう「ついたて」をします。これは、「プライバシー」を守るためです。

ついたての中をのぞいたり、結果を見たりしないようお互いに気をつけましょう。