



# ほけんだより5月



令和7年4月30日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室



まだまだ続くよ

健康診断

1次検査未提出の人も  
この日に提出してください。

5月13日（火）尿検査2次

5月14日（水）尿検査2次予備日

内科検診（1，2，3，4，6学年）

5月15日（木）内科検診（5学年）

心臓検診（1学年）

5月29日（木）眼科検診（全学年）

更衣スペースを設け、  
体育着でも検診できます。5年生は  
八ヶ岳移動教室の事前検診も  
兼ねます。

## アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



虫に刺されないように、長袖、  
長ズボンを身に着け、帽子や  
タオルで肌の露出を避ける。



日中、外で過ごすときには、  
帽子をかぶって紫外線対策・  
熱中症対策を心がける。



河川の急な増水に注意する。  
水の流が速い川は危険なの  
で絶対に近づかないこと。

## 心と体のQ&Aコーナー

Q:「早く寝なさい」と言われても眠くなりません。



A:寝る前に光るものを見ないようにしましょう。

人の体は昔から、目から入る光で昼と夜を感じ分けていたようです。夜、日が沈むと外は暗くなりますが、家の中で電気をつけてテレビやスマホを見ていると目から光が入ってきますね。そうすると、体が昼と勘違いして眠くなくなってしまう。夕食の後なるべくテレビやスマホ、ゲーム機の光を見ないように過ごしてみましょう。きっと気持ちよく眠れますよ。

## 湯船につかるといいことがたくさん!



### 【おうちの方へ】

#### ◎受診のおすすめ

学校で実施した検診や検査においては、必要に応じて「受診のおすすめ」をお渡ししています。結果は体調等によって変化することもあります。医療機関で再検査したら学校での検査結果と違っていたというようなこともあるかもしれませんが、学校の検診はスクリーニングであることをご理解ください。

なお、受診報告について、定期通院している場合などはその旨を保護者の方が書いて提出していただいてもかまいません。

#### ◎ヘルスリテラシー

保健室ではけがや体調不良の際は手当と同時に児童の「ヘルスリテラシー（健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力）」を高めることを目指しています。

時々、来室した児童に「前にも同じようになったことがある?」「その時はどうしたら治った?」と聞くと、多くの児童は「家でも同じように頭が痛いことがあった。」「早く寝たら次の日治った。」「お母さんが水を飲まない具合が悪くなりやすいつて言った。」などよく考えて答えてくれます。誰かに治してもらっただけでなく、頼りながらも自分で考えて選択し、主体的に回復していけるといいと思います。