

ほけんだより

令和7年 4月30日

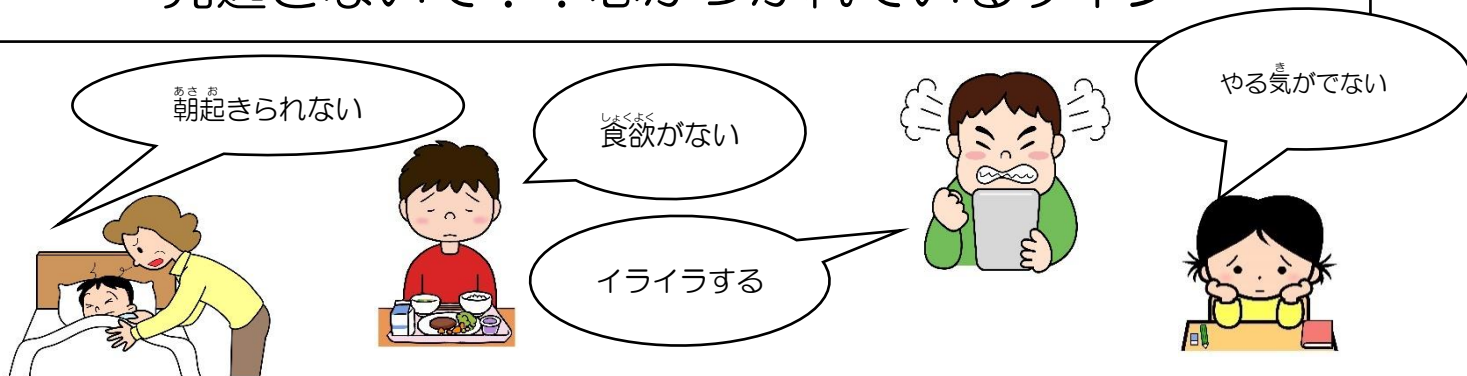
小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや先生にも慣れ4月の緊張感からちょっぴり疲れもでてくるころかもしれませんね。

そんなときはさわやかな5月の空気をたくさんすって心も体もリフレッシュしましょう。

見逃さないで！！心がつかれているサイン



心がつかれているサインを見逃しそのままにすると、体の調子が悪くなってしまうたりどんどん辛くなってしまうことがあります。

【十分な睡眠】【適度な運動】【バランスの良い食事】 など基本的な生活習慣を見直すことも疲れをとる方法の一つです。5月は新しい環境からの緊張も途切れて疲れが出やすい時期です。

無理をせず困ったことがあったら保健室にきてくださいね。

いつもきれいに！！
せいけつなみだしなみ



毎日、気持ちよく過ごせるように自分の体をせいけつに保つようにしましょう！特にツメが長い人、ハンカチを持っていない人などが自立ちます。学校に行く前の日にチェックすれば忘れないのでいいですね！！



- ★長いツメがお友達を傷つけることもあるので注意しましょう。
- ★手洗いをした後はきれいなハンカチでふきましょう。

※健康診断はスクリーニング検査のため「受診のすすめ」が出てても病院で「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

※健康診断では、校医の健康診断など密接になりえる場面では、一時的にマスク着用推奨をお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

5月の健康診断の予定



日にち	内容／学年	準備など
5月 1日（木）	視力検査（6年）	・メガネをかけているひとは忘れずに。
2日（金）	心臓検診（1年・該当者）	・1年生のみ 体育着を忘れずに！！
7日（水）	視力検査（5年）	・メガネをかけているひとは忘れずに。
8日（木）	視力検査（4年）	・メガネをかけているひとは忘れずに。
9日（金）	尿検査一次結果報告	・一次検査に提出した人の結果報告です。
13日（火）	視力検査（3年）	・メガネをかけているひとは忘れずに。
14日（水）	尿検査2次（1回目） 視力検査（2年）	・2次対象者には個別に連絡します。 ・欠席や忘れてまだ一度も提出していない未提出の人も忘れず出しましょう ・メガネをかけているひとは忘れずに。
15日（木）	尿検査2次（2回目） 視力検査（1年）	・メガネをかけているひとは忘れずに。
21日（水）	眼科検診（全学年）13：30～	・1日のみの検診なのでなるべくお休みしないようにしましょう。（マスク着用推奨）
22日（木）	耳鼻科検診（1年、2年、欠席者）	・耳そうじをしてくる。前回の耳鼻科検診を欠席した人も一緒に受けます。
23日（金）	色覚検査（4年希望者） 尿検査（最終日）	・希望者のみに養護教諭が実施します。 ・最終日で提出できない場合はかかりつけ医で受診していただきます。
28日（水）	内科検診（2・4・6年）	・体育着を忘れずに。プライバシーに十分配慮して検診を実施します。

【耳鼻科・眼科・内科】それぞれの検診終了後、対象者には「受診のおすすめ」を配布します。

・プールに入ることで悪化する可能性のあるもの、感染の可能性のあるものは、水泳指導開始前【6/2（月）】の受診をお願いします。

・花粉症の症状などで、すでに受診されている方は、「受診のおすすめ」の紙の余白にその旨をお書きいただき提出してください。

【視力】

・両眼 共に A（1.0）以外は、学校医の指示により「受診のおすすめ」を配布しています。
・C（0.6～0.3）やD（0.3未満）の場合は、受診が必要です。
・B（0.9～0.7）については、学年によって、学業に支障がでる場合もあるため、受診をお勧めします。

・眼鏡を使用しても両眼共Aであれば、受診のおすすめはありません。

・定期的に通っているようであれば、「受診のおすすめ」にその旨を記入して、提出していただいても結構です。

【歯科】・「異常あり・なし」に関わらず全員に配布します。

