



令和8年5月1日
 神川町立丹荘小学校
 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

新しいクラスが始まり、1か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？新学期がはじまって、みなさん頑張っていたので、心や体が疲れてきている人も多いのではないのでしょうか。

また、5月は気温も変化しやすく、暖かい日が増えてきますが、体が暑さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすいです。

規則正しい生活を心がけ、心も体も元気にがんばっていきましょう。



【5月の健康診断予定について】

| 健診日程 | 健診項目 | 開始時間 | 該当学年 |
|----------|-------|---------|---------------------------|
| 5/7 (木) | 耳鼻科健診 | 13:15から | 1・3年生全員 2年生該当者 |
| 5/8 (金) | 眼科健診 | 13:30から | 1・2・3年生は全員 2・4・6年生は該当者 |
| 5/21 (火) | 歯科健診 | 13:30から | 1・2・3年生、なかよし |
| 5/29 (金) | 顎関節健診 | 9:00から | 全学年 |

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



目にやさしい20-20-20ルール

【視力検査の結果から】
 視力検査をしていて、みなさんの視力低下が気になります。視力は一度低下すると元に戻すのは難しいです。目を大切にすることを心がけましょう。

アラーム・タイマー じょうずに使おう

たったの20秒でも リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪ 窓の外をながめてもイイね

20分ごとに ▶ **20秒以上** ▶ **遠くを見る**
 (<20フィート(約6m)先を>)

20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

こよみ うえ なつ
暦の上では夏です!

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も増えてきます。外での運動が気持ちよい時期ですが、熱中症や紫外線にも気を付けなければいけない時期でもあります。特にこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。体調が悪いときは無理をしないことが大切です。

あつ たいさく
暑さ対策

すいぶんほきゅう
①水分補給をしよう



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。

ぼうし ちやくしゃにっこう
②帽子で直射日光をさけよう



帽子をかぶると、頭の温度の上昇をおさえられます。

じょうぶ からだ
③丈夫な体をつくろう



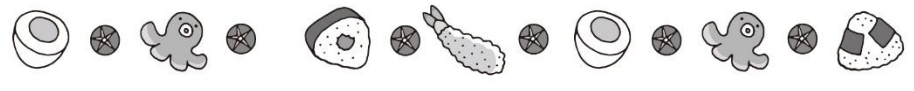
バランスの良い食事や、十分な睡眠時間をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

いふく ちょうせつ
④衣服を調節しよう



衣服を工夫して暑さ調整しましょう。下着には通気性の良いものを選ぶとよいです。

保健室より



年度当初の健康診断につきましては、たくさんの問診票の記入をありがとうございました。各健康診断が終わり次第、「受診のおすすめ」を配付させていただきます。お忙しい中ですが、早めに病院を受診し、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

尿検査の結果についてですが、1次検査で異常がなかった児童には結果のおしらせを配布しません。2次検査を受けた児童や、異常が見つかった児童のみ結果のおしらせを配付いたしますのでよろしくお願いいたします。

