



令和6年5月1日
立川市立第五小学校
養護教諭 橋本莉穂

春風が心地よくさわやかな気分になれる5月になりました。5月は体や心に疲れが出やすい時期でもあります。疲れに加えて、段々と暑くなってきた気温に体がまだ慣れておらず、体調を崩しやすくなります。登校前には必ずコップ一杯以上の水分補給をしてから登校するようにしましょう。

また「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を過ごせるよう、お家でもお声がけください。

▽5月の保健行事予定

4月は健康診断の準備や書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。5月も引き続き、健診の準備などのご協力をお願いいたします。

- 病院で検査が必要と思われる場合には、受診のおすすめの手紙を配布しております。水泳の授業も6月から始まりますので、お早めの受診をお願いいたします。また現在、治療中の場合は、その旨を保護者の方がご記入ください。
- 学校で行われる健康診断は「スクリーニング」で、落ち着いた環境で再度検査が必要と思われる人を見付けるためのものです。病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解の程をお願いいたします。

日程	内容	対象	準備・注意事項など
1日(水)	心臓検診	1年生・他学年受診者	心電図の検査をします。体育着で受診。
	尿検査一次②	一次検査の未提出者	朝の一番尿をとり、学校で朝提出をします。名前・学年・組など記入の確認をお願いいたします。
2日(木)	視力検査	1年生	眼鏡のある人は忘れずに。
9日(木)	内科検診	1年生	上下のわかる服装・または体育着で受診。 13時から開始のため、下校が遅れます。
10日(金)	視力検査	6年生・こだま学級	眼鏡のある人は忘れずに。
14日(火)	眼科検診	1・3・5年生	13:30~開始のため、1年生は下校が遅れます。
16日(木)		2・4・6年生・こだま学級	
24日(金)	耳鼻科検診	1・2年生・こだま学級12年生	耳・鼻・喉を診ます。耳掃除を忘れずに。
29日(水)	尿検査二次①	一次検査の未提出者・二次検査該当者	朝の一番尿をとり、学校で朝提出をします。名前・学年・組など記入の確認をお願いいたします。
30日(木)	尿検査二次②		

★7日には5年生のハケ岳自然教室保護者説明会、30日には6年生の日光移動教室保護者説明会があります。説明会で事前にご提出いただく保健書類を配布します。

▽心臓検診の結果について

一年生・他学年該当者が受診した心臓検診の結果を、近日中に配布予定です。

しっかりチェック！

ご確認お願いいたします。



けんこうしんだんのけっか

▽5月の保健目標

【健康診断で見つかった病気は早くなおそう】

健康診断で受診のおすすめをもらった方は、できるだけ早く受診するようにしましょう。



けんこうしんだん
健康診断はこんな
ことをしらべてい
ます！

なにをしらべるの？

★身体計測

身長・体重から、
成長の様子はどうか

★内科

心臓や肺、
骨・皮ふの様子、
栄養がとれているか



★運動器

手や足、骨・関節など
に異常や病気がないか

★歯科

歯やあご、歯肉
(歯ぐき)に異常や
病気がないか



★耳鼻科

耳・鼻・のどに
異常や病気がないか

★眼科

目や目のまわりに
異常や病気がないか

★視力

目がどのくらい
見えているか

★聴力

耳がどのくらい
聞こえているか

★結核

「結核」という病気の
うたがいがいいか

★尿

腎臓病や糖尿病などの
うたがいがいいか

なんのためにしらべるの？

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



▽暑さ対策に備えましょう！

4月後半は全国的に20度を超える日が続きました。5月に入り、暑い日が続いたと思えば、急激に寒くなる日もあるかもしれません。まずは、着脱しやすい服装で体温調節をするように心がけましょう。

また、体育の後など、気持ち悪さや吐き気を訴えて来室する児童が多くいます。運動をする前後には、しっかりと水分補給を行い熱中症対策も行っていきましょう。

