

ほけんだより



5月

令和7年5月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室

5月になり、気温が高い日が増えてきました。運動会に向けて練習が始まっています。熱中症予防のために、こまめに水分補給をし、外で遊ぶ時には、帽子を被りましょう。たくさん運動をして、暑さに体を慣らしておくことも大切です。体調が悪いときには無理をせず、早めに休養をしましょう。

保護者の方におかれましては、お忙しい中、保健関係書類のご提出にご協力いただきありがとうございます。5月も引き続き健康診断が行われます。事前の準備等ご協力をお願いいたします。

受診が必要なお子様には学校から「健康診断結果のお知らせ」を配布しますので、ご確認ください。受診報告書の提出をお願いいたします。耳鼻科、眼科、内科健康診断で受診が必要な場合（健康診断欠席者も含む）は、受診した病院の医師の判断により水泳指導への参加が可能となりますので、早めの受診をお願いいたします。異常なしの場合には、後日配布する「健康カード」にてお知らせします。



5月の保健行事

日程	行事	対象学年	気を付けること
5月 1日(木)	聴力検査	2年	耳そうじをしておく
5月 2日(金)	聴力検査	1年	耳そうじをしておく
5月 8日(木)	尿検査（2次）	再検査者 1次未提出者	検体持参（朝に採尿したもの） 当日9：00までに提出する
5月 12日(月)	尿検査（2次追加）	1次、2次未提出者	検体持参（朝に採尿したもの） 当日9：00までに提出する
5月 15日(木)	心臓検診	1年・編入生・再検査者	体育着を持ってくる
5月 19日(月)	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしておく 髪の毛が耳にかからないようにしておく
5月 20日(火)	眼科検診	全学年	髪の毛が目にかからないようにしておく
5月 26日(月)	内科検診	1・3・5年	体育着を持ってくる
5月 27日(火)	内科検診	2・4・6年	体育着を持ってくる



尿検査について

3次検査以降（1次、2次の提出忘れも含む）は保護者が付き添いの上、直接医療機関へ持参していただくこととなりますのでご了承ください。

まだまだ続きます！

がっこう けんこうしんだん <学校の健康診断について>



耳鼻科検診

耳や鼻、喉の状態を調べます。耳あかがたまりすぎると病院でしか取り除くことができません。耳あかがたまった状態でプールに入ると炎症を起こすこともあります。

目と目の周り（まつ毛やまぶた等）の状態や、目の動きを確認して正常かどうか調べています。前髪が目にかかってしまうと調べにくくなっています。目にかからないように検診前に準備をしておきましょう。



眼科検診



内科検診

聴診器で心臓や肺の音を聞いて体の中が健康かどうか調べます。また、皮膚の状態や姿勢から、栄養バランスのよい食事がしっかりととれているか、背骨や関節に異常がないかを調べています。

歯や歯ぐきが健康か、歯こうや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせやあごの状態が正常かどうか調べます。食べかすなどのよごれが残っていると正しく調べることができません。検診の前にしっかり歯をみがきましょう。



歯科検診

身のまわりの清潔を保とう！

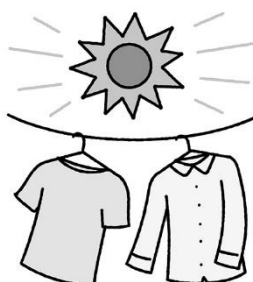
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。



がっこうやくざいし 学校薬剤師 かもしたせんせい 鴨下先生のお薬講座 ～5月 薬は安全なの？～

Q: 薬を飲み過ぎたらどうなるの？

A: 飲み過ぎると体に悪い影響を与えることがあります。おうちの人に必ず相談してね。