

# 健康診断だよ 5月

中野区立武蔵台小学校  
令和6年5月号  
校長 若菜康史  
養護教諭 金田ゆか

新年度になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？ 4月は新しい出会いがたくさんありましたね。ドキドキしたり、不安になったりする人もいるかもしれません。お疲れ気味の人もそうでない人も、ときにはゆっくり休みながらぼちぼち頑張りましょう。



## 健康診断 まだまだ 続きます

日にち	検診内容	対象	気を付けること
5/7 (か) ござん	しんぞうけんしん	1ねんせい	しんぞうがげんきにうごいているか、きかいつけてしらべます。いたかったり、ぴりぴりしたりしないのであしんしてください。
5/7 (か) 午後	ないかけんしん 内科検診	4～6年生	内科校医は由良先生です。聴診器を使って、心臓や呼吸の音を聞いたり皮ふの状態を見たりします。
5/9 (もく)	しかけんしん 歯科検診	3、5年生	5月の歯科校医は中山先生です。朝ごはんを食べた後、よく歯磨きをして来ててくださいね。
5/14 (か)	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	容器とお手紙は10日(金)に配ります。全員忘れずに提出しましょう。
5/22 (すい)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	眼科校医は及川先生です。目やまぶたに病気が無いか見ていただきます。
5/28 (か)	いどうきょうしつまえ 移動教室前検診	ねんせい 5年生	移動教室健康カードを由良先生に見ていただきます。必ず持って来ててください。

### 保護者の皆様

各種検診の後、所見のあったお子様には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取られた場合はかかりつけ医を受診していただき、その結果を学校までお知らせください。また、欠席などの理由により検診を受けられなかった場合は、「受診のお願い」をお渡しします。ご足労をお掛けしますが、6月30日までに受診を済ませてください。

## 健康診断の結果から 生活もふり返ろう

目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための大切な器官です。脳に送られてくる情報のうち、約80%は目からだそうです。一生使う目だからこそ、ずっと大切にしたいですね。

### 視力検査結果はどうでしたか？

遠くのものが見えにくくて、こんな目つきをしている人がいます。視力検査の結果がB～Dだった人にはお知らせを渡しています。家の人と相談して眼科で診てもらってくださいね。



### 前髪は目にかかっていますか？

前髪が長くて目にかかるとう、目が疲れてしまったり、目の中が傷ついたりして視力低下につながります。短く切るか、長くしたい人はピンで留めたり分けたりして目工夫しましょう。



### ゲームやタブレットの時間を決めよう！

ゲーム機やタブレットの小さな画面を長い時間見続けていると、目の筋肉が疲れてしまいます。使う時間を決めたり、合間に目の休憩時間を作ったりして、程よくゲームや動画を楽しみましょう。



### 部屋を明るくしよう！

暗い部屋で読書をしたり勉強したりすると、ついつい本やノートと目の距離が近くなってしまいます。近くにピントを合わせたり、光をたくさん取り込んでよく見ようとすると、目が疲れてしまいます。



### 熱中症に気を付けよう

暑かったり肌寒かったり、なんだか疲れるお天気が続いていますね。今の時期は体がまだ暑さに慣れていないので、上手に汗をかくことができません。汗をかけないと、体の中に熱がこもって熱中症になりやすくなってしまいます。自分は大丈夫！と思わず、全員が気を付けるようにしましょう。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いまま今からしっかり対策しましょう

キレイ博士といっしょにチェック!

# からだ、キレイにできているかな?



## 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



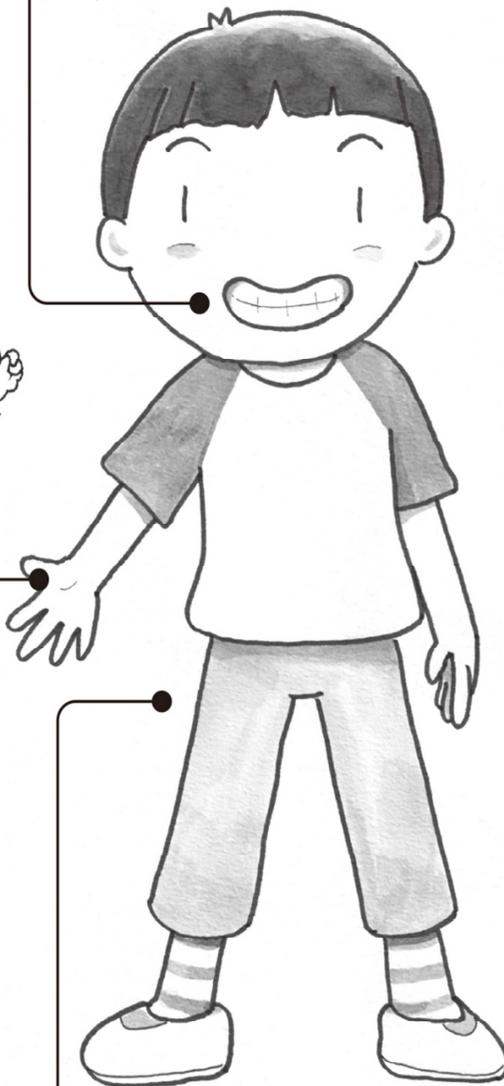
## 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になる細菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



## 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



## 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつけたり、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さにかけるか、ヘアピンなどでまとめよう。



## つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



## ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

