

すこやか

2025年5月1日
ほけんだより5月号
中太閤山小学校保健室

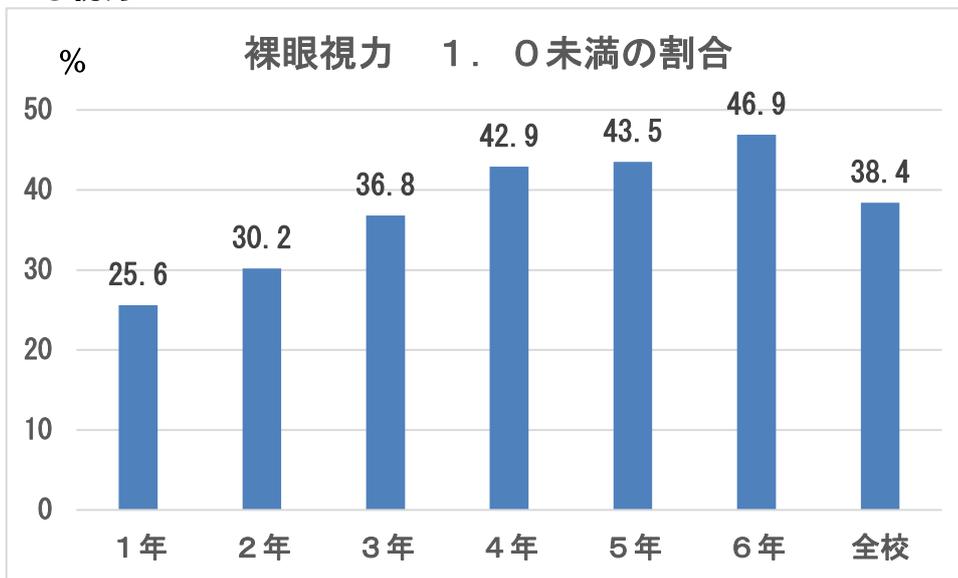
令和7年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で過ごす中で、少し疲れが出てくる頃かもしれません。連休を活用し、体も心もゆっくり休め、リフレッシュしましょう。

また、生活リズムが崩れないよう、普段通り「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしていただければと思います。メディアの使い方についてもご家族で相談され、使い過ぎないように、声かけ等よろしくお願い致します。



健康診断の結果から

○視力



上下左右4方向のうち、3方向が見えれば「正しく判別」できているとしています。



1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
25.6	30.2	36.8	42.9	43.5	46.9	38.4

1学期

は裸眼視力、矯正視力B以下のお子さんに「視力検査の結果について」を配付しました。視力低下の原因は様々なため、一度眼科医で診察を受けてください。定期的に検診を受けている場合は、次回の受診の際に受診報告書を眼科医で記入してもらってください。また、最近眼科を受診したという場合は、その旨学校にお知らせください。

テレビやゲーム、インターネット使用の時間、学習時や読書時の姿勢、前髪の長さ等に一層気を付けましょう。

○身長・体重

○・・・昨年度の県平均を上回る

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	○117.0	21.4	114.1	20.6
2年	122.1	○24.6	○123.3	○24.0
3年	○130.2	○28.2	126.6	26.2
4年	134.2	○32.3	133.7	30.1
5年	137.0	35.1	140.7	35.4
6年	145.7	37.0	○150.6	○41.1



定期健康診断結果について

病気や異常の疑いがあると診断された場合は、検査結果をお渡ししますので受診されることをおすすめします。ただし、学校の健康診断はスクリーニング（異常がないかその可能性を探るもの）を目的としています。医療機関を受診されると「異常なし」と診断される場合があるかもしれませんがご了承ください。

定期健康診断結果については、1学期末に個別にお知らせします。



熱中症予防のために

5月中旬になると運動会に向けて、お子さんたちは毎日練習をがんばります。まだ体が暑さに慣れていない今の時期。急に暑くなると上手に汗をかくことができず、熱中症になる恐れがあります。子供は体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給することが大切です。

<水筒持参について>

- ・水筒は、天候や活動等を考慮され、持たせてください。
- ・毎日持ち帰りを確認し、洗ってください。
- ・水筒の中には、お茶や冷水を入れてください。主治医に熱中症等の心配があるためスポーツドリンクの持参を指示されている場合は、担任にその旨を伝えてください。

<汗ふきタオルについて>

- ・毎日持ち帰りを確認し、洗濯をお願いします。



衣服の調節について

5月に入り、温かく過ごしやすい日が続いていますが、1日の寒暖差が大きい時期でもあります。暑さ・寒さに合わせて上着やシャツを脱いだり着たり、調節ができればと思います。その日の天候から判断して衣服を調節する習慣を身に付け、体調を崩すことなく過ごせるようご配慮いただければ幸いです。



せいけつけんさについて

ハンカチ・ティッシュの携帯、手の爪の長さ、前髪の長さ、朝の歯みがきの項目について毎週水曜日に調べます。

手の爪が長いと思わぬけがにつながります。「週末に切る」「火曜日に切る」等、1週間のうちに切る曜日を決めておきましょう。また、前髪が長いお子さんが視力測定時、見えづらそうにしていた。美容院等へ行く時間がない方もいらっしゃると思いますが、ご自宅で切るという方法もあります。目の周りをすっきりさせ、爽やかに過ごせるとよいですね。



5月の予定

- 1日（水）聴力検査（5・6年）
- 8日（木）耳鼻科検診（全校）
- 9日（金）内科検診（1～3年）
- 14日（水）内科検診（4年、5の1）
- 28日（水）内科検診（5の2、6年）

各健診については別途お知らせいたします。事前調査票等の提出をお願い致します。

