

# すこやか

2026年5月1日  
ほげんだより5月号  
中太閤山小学校保健室

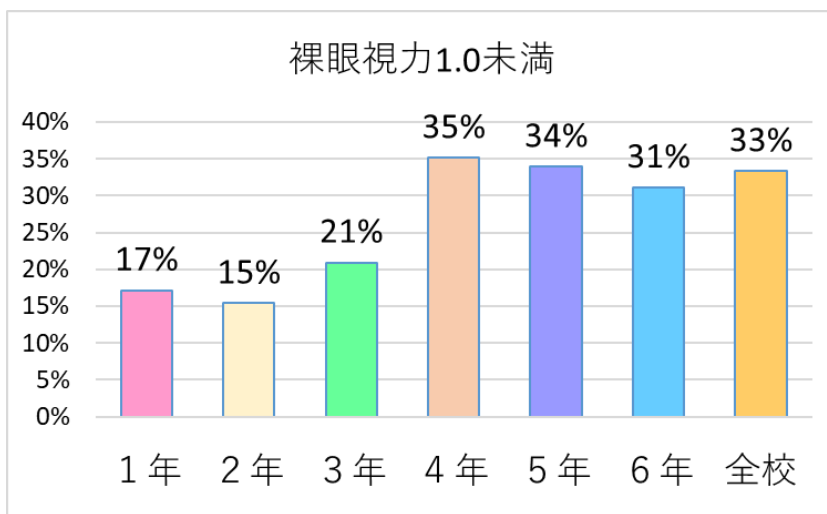
令和8年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境で過ごす中で、お子さんは少し疲れが出てくる頃かもしれません。連休を活用し、体も心もゆっくり休め、リフレッシュできると良いかと思えます。

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、声かけ等よろしくお願ひします。



## 健康診断の結果から

### ○視力



令和7年度学校保健統計の裸眼視力1.0未満の者の割合は36.07%です。それと比較すると本校は、33.3%と、視力の良い人が多いという結果になりました。



1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
17%	15%	21%	35%	34%	31%	33%

視力が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、次回を受診の際に受診報告書を眼科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、その旨を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

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	115.7	21.2	0.8↑ 116.4	20.9
2年	123.1	0.3↑ 24.5	120.2	0.1↑ 23.7
3年	128.0	0.9↑ 28.3	0.2↑ 127.7	0.7↑ 27.5
4年	1.2↑ 135.2	31.2	132.7	29.7
5年	0.3↑ 139.8	1.2↑ 36.3	140.2	33.9
6年	142.5	39.6	147.4	39.9

令和7年度学校保健統計との比較

## 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

運動会に向けて、お子さんたちは毎日練習を頑張っています。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

ここ最近、暖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着け、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。目の周りをすっきりさせ、爽やかに過ごせるとよいと思います。



## 5月の予定

- 7日（木）聴力検査（3・4年）
- 8日（金）内科検診（4年、5の1）
- 11日（月）聴力検査（5・6年）
- 13日（水）尿検査一次
- 14日（木）尿検査一次（予備日）
- 15日（金）内科検診（5の2、6年）
- 26日（火）耳鼻科検診（1～6年）
- 28日（木）心臓検診（1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します。

