

ほけんだより5月

令和8年5月1日
相模原市立中央小学校
保健室

新学期がスタートし新しい生活に少しずつなれてきましたか。変化の多かった4月は、体に力が入り緊張することでもあったのではないかと思います。がんばるためには、しっかり休むことも大切です。5月の連休がみなさんの心と体にとってリラックスできる時間になるとよいです。

【健康診断 5月の予定】

- 5月 1日 聴力検査 (1年生)
- 5月 8日 尿検査②容器配付 (1次忘れ、2次対象者)
- 5月11日 尿検査②回収
- 5月18日 眼科検診 (1年・4年、他学年抽出者)
- 5月22日 心電図検査 (1年・他学年対象者)
尿検査③容器配付 (対象者)
- 5月25日 尿検査③回収 (対象者)
心臓検診予備日 (他校で予定)



〈お知らせ〉

- 健康診断結果のお知らせは「健康診断結果一覧」を1学期末の個人面談で保護者の方にお渡しします。
- 尿検査は3回目の回収で終了です。3回目提出して異常があった場合、精密検査は個人負担で受けることになります。2回目までだと学校検診でフォローすることができます。2回目までに提出されることをお勧めします。
- 22日の心電図検査に欠席された場合、予備日で検査を受けていただきます。対象者にお知らせします。

【学校医紹介】

- 内科 大塚Dr (大塚内科医院)
- 眼科 天野Dr (あまのクリニック眼科内科)
- 耳鼻科 伊與田Dr (千代田耳鼻咽喉科)
- 歯科 大森Dr (大森歯科医院)

【健康診断6月の予定として】

- 6月2日 耳鼻科検診 (1年・4年、他学年対象者)
- 6月4日 歯科検診 (すみれ級、4年、5年、6年)
- 6月5日 歯科検診 (つくし級、1年、2年、3年)

【熱中症に気をつけよう！】

5月は急に気温があがり、暑さに体がなれていないため熱中症が心配です。5月末には運動会があり運動量が増えます。しっかり睡眠、朝ご飯 (塩分・水分) そして活動中のこまめな水分補給を心がけましょう。



5月12日(火)
Meet集会で
熱中症予防の
保健指導を行います！



【せいけつ・みだしなみはどうか？】

ふだんから、清潔や身だしなみに気をつけていますか。学校生活を気持ちよく過ごすために、清潔でいることはだいじです。体や持ち物などいつもきれいにしておきましょう。

- ハンカチ、ティッシュを持っていますか。
- 手洗い・うがいはしていますか。
- 手足のつめはときどき切っていますか。
- お風呂にはいって体を清潔にしていますか。
- 下着は毎日かえて、きれいなものをきていますか。
- 歯をきちんとみがいていますか。



【目の健康に気をつけよう】

スマホやタブレットPCの使用が日常的になり、低年齢の近視や斜視などの疾患が増加傾向にあります。目の健康にも気を配りながら、うまく活用していきたいものです。視力検査や眼科検診で受診勧奨が出たら早めに受診をしましょう。

〈前年度の視力検査受診勧奨人数と受診率〉

視力 (B判定)	受診者人数	受診率
69人	21人	30.43%
視力 (C判定)	受診者人数	受診率
55人	22人	40.00%
視力 (D判定)	受診者人数	受診率
21人	12人	57.14%
受診勧奨者の合計	受診者合計	平均受診率
145人	55人	42.52%



前年度の視力検査結果より、全体の30.5%がB～D判定となり、受診勧奨をしています。視力低下の進行を防ぐためにB判定の時点で早めに受診をしましょう。

5月18日(月)は眼科検診です。
前髪が目にかからないようご配慮ください。
前髪が長いため、目に入って痛みや充血を訴える児童もいます。
お子さんの前髪をご確認ください。

