

ほけんだより 5月

令和7年(2025年)4月30日
豊中市立高川小学校 保健室

自分のからだを知ろう
病気から体をまもろう

基本的な生活習慣を見直そう

◆今月も健康診断が続きます

◆5月の保健行事

【尿検査】(全学年)



おしっこの色や成分で、体の中に
病気がないか調べます

- ・前の日に配るプリントをおうちの人とよく読んで正しい方法でおしっこをとりましょう。

※検診がスムーズに進むよう、ご協力を!!

【内科検診】(全学年)

内科校医の先生が、体全体の様子(心臓、呼吸、ひふ、栄養状態、四肢、背骨など)に

ついて調べます。

- ・体操服を忘れずに持ってきましょう。(体操服1枚で気になる人は上着も忘れずに)
- ・肩より長い髪は必ず結んできましょう。
- ・前日はお風呂に入り、体を清潔にしましょう。



【耳鼻科検診】(1・4年、他学年は抽出※)



耳鼻科校医の先生が、耳、鼻、のどに、病気のうたがいがいがないかどうか調べます。

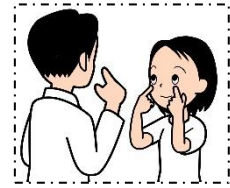
- ・髪の毛が耳にかかっている人は結んできましょう。
- ・耳、鼻そうじをしてきましょう。やりすぎには注意!



1	木	尿検査①(全員)
2	金	内科検診(2・4・6年) 13:30~
3	土	※日程は変更になる場合もあります。クラスの連絡で確認ください。
8	木	
9	金	内科検診(1・3・5年) 13:30~
10	土	
15	木	
16	金	耳鼻科検診(1・4年、他学年抽出) 13:30~
17	土	土曜参観
18	日	
19	月	
20	火	眼科検診(1・4年、他学年は抽出) 13:30~
21	水	
22	木	歯科検診(2・4・5年) 13:30~
23	金	振替休日
27	火	
28	水	尿検査②(陽性者・前回未提出者)
29	木	歯科検診(1・3・6年) 13:30~
30	金	
31	土	

【眼科検診】(1・4年、他学年は抽出※)

眼科校医の先生が、目のまわり、まつげ、まぶた、目の表面や目の動きなどを見て、病気のうたがいがいがないかどうか調べます。



- ・前がみが目にかかっている人は切るか結んでみましょう。
- ・みてもらう時は、自分であっかんべーをします。

【歯科検診】(全学年)



歯科校医の先生がむし歯や、歯ぐきの様子、歯ならびやかみ合わせなど、ちゃんと歯みがきをしているかどうかも見られます。

★歯に食べかすがくっついていると、検査が大変やりにくくなってしまいます。

歯ブラシ・コップを忘れずに、給食後はしっかり歯をみがいておきましょう!

※ 耳鼻科・眼科検診の抽出は、2・3・5・6年生の中で、「子どもの健康調査票」にチェックが入っていた人が対象です。(ただし現在病院にかかっている人は呼ばれません)

今月も、裏を見てね!!

保護者の方へ

◎各種検査・検診について

- ・検診をスムーズに実施するため、左～上記の、検査における注意点をお子さんとよくお読みいただき、検診日の持ち物や、髪型等に十分ご配慮ください。
- ・視力検査が終わりました。片目でもB以下の場合は「お知らせ」をお渡ししますが、両目Aの場合は、「お知らせ」はありません。また、聴力検査、心臓・内科・眼科・耳鼻科検診についても、所見のあった人へのみお知らせをお渡しします。これらの検査・検診では、異常の疑いがあった場合に「お知らせ」をお渡ししています。学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものは全てチェックする方法をとっています(スクリーニング)。「お知らせ」を受け取ったからといって、異常が絶対にあるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談下さい。なお、心臓・内科・眼科・耳鼻科については、「お知らせ」をもらった人は、受診するまで6月から始まります水泳の授業に参加できませんので、必ず受診して、主治医の指示を学校までお知らせください。
- ・健康診断日に欠席した児童については、校医の先生方のご厚意により、無料検診(6月30日まで)が受けられます。対象者には案内のお手紙をお渡ししますので、詳細はプリントをお読み下さい。

◎持ち物について

- ・学校生活において、手を洗う機会は大変多いです。昨年度、健康委員会の児童が、「予備をランドセルのポケットに入れておく」と困らない」とポスターを作って呼びかけました。しかし、まだ十分浸透していないようです。手を洗ったらすぐに拭けるよう、ハンカチは、予備も含めて必ず持たせてください。
- ・水筒持参についてご協力ありがとうございます。暑くなってきていることもあり、量が足りていないという場合もあるようです。これからの季節、熱中症も心配されますので、十分な量のお茶・お水を毎日持たせてください。

※ 質問等がございましたら、担任または保健室まで遠慮なくお問い合わせください。



5月の保健目標です。できている人はこれからも続けてくださいね！
できていなくても間に合うよ！自分で出来ることから始めてみよう！



①「自分のからだを知ろう」

2測定の前にお話をしましたね。

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

②「基本的な生活習慣を見直そう」

朝ごはんは基本的な生活習慣の一つです。

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!

のう 脳 ON

脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

からだ ON

体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

なか お腹 ON

胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

③「^{びょうき}病^{からだ}気^{から}から^{まもろう}体^をを^{まもろう}ま^もろ^うう」

病^{びょうき}気^をを^よせ^つけ^ない^み身^だし^なみ[、]み^なさ^んは^でき^てい^ます^か？



こんなこと相談^{そうだん}していいのかな…？



やる^き気がでない

なんだかだるい

気^き持^もち^が落^おち^こむ

ほけんしつ
保健室^{ほけんしつ}では
こころも からだも
ケアします