



家庭数

令和7年4月28日  
八王子市立下柚木小学校  
保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

がっ ほけんもくひょう けんこう からだ  
**5月の保健目標 健康な体をつくろう**

いよいよゴールデンウィークです。4月にたくさん頑張った心と体をゆっくり休め、リフレッシュしましょう。連休中も毎日の健康に気をつけて、生活リズムが大きく変わらないように過ごせるとよいですね。5月は気温がどんどん上がってきて、汗をかくことが多くなります。暑くなることが予想される日は、半袖の上に上着を着るなど調整のできる服装を工夫しましょう。また、汗をふくハンカチを必ず持って来るようにしましょう。

今年は5月5日が「立夏」で、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹き、運動するにはとても気持ちよい時期です。しかし、体がまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時や外で長時間過ごす時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休憩をとるようにしましょう。

**【5月の定期健康診断日程】** ★5/1 と 5/2 の健康診断はありません。



月	火	水	木	金
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 耳鼻科健診 (全学年) 9:00~ 	9
12 10日(土)の 振替休業日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ※耳鼻科、眼科、歯科の健診を欠席した場合は、後日学校医の病院へ個人で行っていただくこととなりますので、ご承知おきください。                 </div>			
19 眼科健診 (全学年) 13:10~ 	20 歯科健診 (4・5・6年) 9:00~ 	21	22	23
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     朝の歯みがきを必ずしてきましょう！                 </div>			
26	27 歯科健診 (1・2・3年) 9:00~ 尿検査二次 (対象者のみ) 	28 尿検査二次 予備日	29	30
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     朝の歯みがきを必ずしてきましょう！                 </div>			

<裏面もご覧ください>

## 保護者の方へ ～健康診断の結果について～

学校健診は集団でのスクリーニング（ふるい分け）検査です。検査や治療が必要な疾患の疑いがあった場合に受診のお知らせを配布します。必ずしも異常や病気というわけではありません。詳しい検査は医療機関を受診していただき、受診後は、医療機関で記入された結果を学校へ提出していただきますようお願いいたします。

### <視力検査について>



視力検査は、4段階法による検査をしています。ランドルト環の 1.0 (A)、0.7 (B)、0.3 (C)、0.3 未満 (D) が読みとれるかどうかの検査です。

学校での検査で、0.7 (B) 以下だったお子さんに、受診のお知らせの用紙を配布しました。

定期的に受診されているお子さんもいらっしゃると思いますが、念のため参考にしてください。

視力は、天候や体調の影響を受けやすいため、今回用紙をもらわなかったお子さんでも、何か気になる症状があれば、眼科医に相談してください。

### <聴力検査について>



聴力検査は、オーディオメーターという機械で、低い音と高い音が聴こえるか検査しています。

左右どちらかもしくは両方で聴こえにくい音があったお子さんに、お知らせの用紙を配布しました。

耳鼻科での詳しい検査をお願いいたします。

### <内科健診について>



内科校医の診察により、心臓や肺の雑音、皮膚の病気、脊柱彎曲、貧血傾向、栄養状態（治療の必要な肥満またはやせ傾向）などの疑いのあるお子さんにお知らせを配布しました。小児科、皮膚科、整形外科等で相談してください。

### <歯科健診について>



歯科校医の診察により、むし歯、歯肉炎、要注意乳歯、歯列・咬合、歯垢、歯石などについて、受診や経過観察が必要と思われるお子さんにお知らせを配布します。すぐに治療が必要でないものも定期的に歯科医院にかかることで悪化を防ぎますので、受診をおすすめします。

### <耳鼻科・眼科の健診について>



耳鼻科と眼科の校医の診察により、耳・鼻・のど・眼の病気の疑いのあるお子さんに、お知らせを配布します。耳鼻科と眼科の病気は、治療していないとプールに入れませんので、お知らせをもらった場合は、早めの受診をお願いいたします。

★検査・健診の結果で、受診が必要な場合はその都度お知らせを配布していますが、尿検査や心臓病検診等も含め、全ての健康診断の結果が出ましたら、7月上旬に個別の健康カードで全ての結果をお知らせします。ご不明点などありましたら、養護教諭までお伝えください。