

# ほけんだより

令和6年5月  
林田小学校 保健室



気温が高い日が増えてきました。運動であせをかいて、体を暑さに慣らしましょう。短時間の軽い運動からはじめて、だんだんと運動量を増やすことで暑さへのていこう力をつけることができます。あせをかいたあとは水分補給をしっかりとしましょう。また、熱中症対策には、規則正しい生活も大切です。睡眠をしっかりと、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。



まだまだ続きます！健康

## ▼5月の健康診断の予定

項目	日にち	学年	内容・注意
内科検診	5月10日 13:30~	4・5・6年	・心臓や肺に病気がないか調べます。 ※夏用体操服を持ってきてください。
運動器検診		5年生	・手足の骨や関節、筋肉などに病気や異常がないか調べます。 ※内科検診と合わせて行います。
内科検診	5月17日 13:30~	1・2・3年	・心臓や肺に病気がないか調べます。 ※夏用体操服を持ってきてください。
心電図検査	5月23日 9:00~	1年生	・心臓がきちんと働いているか、くわしく検査します。 ※夏用体操服を持ってきてください。
耳鼻科検診	5月23日 13:30~	全学年	・耳・鼻・のどを調べます。 ※髪の毛が長い人は、1つにまとめてきてください。

こわくないよ。



# ないかけんしん 内科検診 で なに を み る

「学校保健安全法」という法律で決められた項目をみています。

目  
まぶたが白くなっているかな？  
貧血はないかな？



筋肉や骨の動き  
体に痛みや、動きにくいところはないかな？

背中  
背骨はまっすぐかな？  
痛いところ、動きにくいところはないかな？



心臓や肺  
心臓や肺は元気に働いているかな？



皮膚  
皮膚にかゆいところ、カサカサしているところはないかな？

成長の様子  
身長や体重は順調に成長しているかな？



全身をみる内科検診では、服を持ち上げたりめくったりすることがあります。検診会場は、ついたてやカーテンを使ってみなさんのプライバシーを守ります。安心して検診を受けてくださいね。

## 早めの受診をお願いします！

～保護者の方へ～



4月に行った歯科検診、視力・聴力検査の結果をお返ししています。歯科検診は全員に配付、視力・聴力は医療機関への受診が必要なお子様にのみ治療指示を配布しています。ご確認いただき、早めの受診・治療をお願いいたします。なお、学校での検診・検査はスクリーニングであり、正確な診断ではありません。ご了承ください。

**受診後、治療指示書は学校までお届けください。**