



令和8年5月  
第4向陽小学校  
保健室

新学期が始まって約1ヶ月がたちました。新しい友だちができたり、教室が変わったり、他にもたくさん新しい出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張りすぎると、急に「なんだかしんどいなあ」と心と体が疲れることもあります。そんなときはちょっと一息ついて、肩の力をぬいてみましょう。頑張りすぎないで、疲れたときにはゆっくり休んで、また次の日から笑顔で過ごせるといいですね。



## 保護者の方へ

### ◆ スポーツ振興センターについて ◆

学校管理下でケガをした場合、医療点数が500点以上（医療費の自己負担分1,500円以上）であれば、日本スポーツ振興センターに申請をすると、災害共済給付が受けられます。ご家庭から病院を受診された場合は、申請書類をお渡ししますので、保健室または担任までお知らせください。

※学校管理下とは、授業中、休み時間、遠足、修学旅行、臨海学習、水泳指導、登下校中などです。

### ◆ 内科検診の実施方法とプライバシーへの配慮について ◆

児童生徒等の健康診断の実施にあたっては、正確な検査・診察を実施するとともに、児童生徒のプライバシーや心情に配慮することとなっています。内科検診における配慮として、全学年男女別、保健室内はパーテーションを使用し、個別の診察スペースを確保しています。



加えて、今年度も「体操服着用（下着・肌着等は脱衣）」で検診を実施します。

正確な検査・診察のため、補助者が体操服を診察に支障のない高さまで持ち上げて実施します。

個別の配慮が必要な場合や、ご心配、ご不明な点等がありましたら、事前に担任までご相談ください。正確な診察、検査のためご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ◆ 健康診断結果のお知らせについて ◆

学校の健康診断は、病気を診断するものではなく、病気の疑いがあるお子さんを早期に発見するためのスクリーニング検査です。各検診後に、受診が必要なお子さんにはお知らせを渡します。

必要に応じて、専門医等を受診していただき、その結果を学校へ提出してください。

「異常なし」の場合は、用紙を持ち帰りませんので、ご了承ください。

視力検査については、1年生はB~D、2年~6年生はC・Dでお知らせを出しています。





# けんこうしんだん よてい 健康診断の予定



月	火	水	木	金
				1
4 	5 	6 	7 しりょくけんさ ねん 視力検査 3年	8 しりょくけんさ ねん 視力検査 3年
11 しりょくけんさ ねん 視力検査 6年	12 しりょくけんさ ねん 視力検査 4年 けんによ 検尿 1次	13 →	14 し かけんしん 歯科検診 5年	15 ないかけんしん 内科検診 3年1組・6年
18 しりょくけんさ 視力検査 2年	19 しりょくけんさ 視力検査 1年	20	21	22
25 しんてんまけんさ 心電図検査 1年	26 が かけんしん 眼科検診 わかば、246年	27	28 し かけんしん 歯科検診 4年	29 ないかけんしん 内科検診 わかば、2年1・2組 5年1・2組

はじめよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる、「暑熱順化」を今から始めておきましょう!



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



外で少し汗が出るくらいの運動をする

気温の高い日も増えてきて、「しんどい～頭痛い～!」と来室する人も多くなっています。しんどくなる前に水分を取っていたか聞くと、「水筒持ってきていない」と答える人も…。のどがかわく前に水分を取ることが大切です! 熱中症対策を少しずつはじめましょうね。

