

ほけんだより



家庭数

2025年5月13日
町田市立成瀬小学校

1学期がスタートして1か月がたちました。新しい生活に慣れてきてホッとするこの時期は、今まで緊張していたぶん疲れが出やすい時期でもあります。最近では疲れている様子での保健室来室が多くなっており、また、昼間は気温が上がり、子供たちは汗をかいて遊んでいます。自分で衣服の調節ができるような服装で登校させるようにしてください。汗ふき用のタオルのご用意をお願いします。

5月は過ごしやすいようであり、実は熱中症に注意が必要な時期でもあります。まだ体が熱さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。また、体調がすぐれないときは思わぬけがをすることもあります。規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を心がけ、いつもと違うと感じたら、早めに体を休めるようにおうちでも声をかけていただきますようお願いいたします。

〈5月の健康診断の予定〉

月	火	水	木	金	土	日
5/12 振替休日	13 心臓健診 1年生 9:00～	14 耳鼻科健診 9:00～ みなみ・1・3・5年生	15 歯科健診 9:00～ 全学年	16 色覚・立体視検査 (みなみ組)	17	18
19	20	21	22 みなみ組移動前健診 9:10～	23 尿検査(2次)	24	25
26	27	28 耳鼻科健診 9:00～ 2・4・6年生	29 眼科健診 8:45～ 全学年	30 尿検査(2次)予備日	31	6/1

健康診断について

① 尿二次検査

尿の二次検査が必要な児童には二次検査用の尿容器をお渡します。

4月23日（金）提出の方は5月13日（月）以降にお渡しします。

5月9日（金）提出の方は5月22日（木）にお渡しします。

容器が配布されない場合は尿一次検査異常なしです。

5月23日（金）の朝一番の尿をとり、提出してください。

自宅に置き忘れた場合は9時までに、保健室にお持ちください。

※やむをえず忘れた場合は5月30日（金）に提出してください。



② 耳鼻科健診

耳掃除をしてきてください。（強くこすらないように注意してください。）

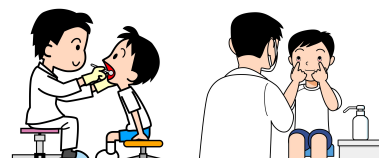
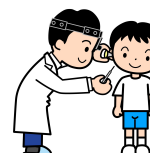
髪が耳にかかる人は結んでください。

③ 歯科健診

朝、歯みがきをしてきてください。

④ 眼科健診

前髪が眼にかからないように結んだり、ピンでとめたりしてください。



⑤色覚検査について

本校では1・4年の希望者に行っております。他学年で希望される場合は、連絡帳等でお知らせください。異常の疑いがある場合は、専門医での受診をお願いいたします。色覚検査の結果は眼科健診後にお渡しします。

⑥「健康診断結果のお知らせ」について

病気、異常が見つかった際には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早く受診し、経過・経過を学校にお知らせください。なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、これは、学校での健康診断がスクリーニング（病気、異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。ご理解とご協力をお願いします。

視力検査の結果で病院受診が必要な方には眼科健診終了後、眼科健診の結果と合わせてお知らせをお渡しします。（1・2年生は、視力B（0.7）以下の児童、3年生以上は視力C（0.3）以下の児童）

聴力検査の結果で病院受診が必要な方には耳鼻科健診後に耳鼻科健診の結果と合わせてお知らせをお渡しします。

生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか？

「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？

最新の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それは、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！？ 休日も早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

身のまわりの清潔を保とう！

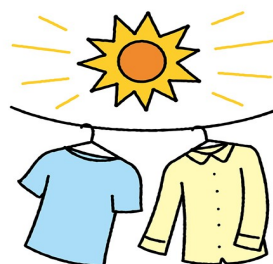
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。