

ほけんだより5月

2025年4月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

新しい友達、新しい先生、新しい教室、新学期が始まって1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきたところではないでしょうか。

さて、5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」とも言われ、子供の健やかな成長を祈る行事です。こどもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことがありますか？「兜が身を守って、禍（わざわい）や病気がふりかからないように」との願いが込められているそうです。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう。



健康診断について

☆健康診断の結果、異常なしの場合は、

後日、通知表配布時にプリントにてお知らせします。

早めに健康診断の結果をお知りになりたい方は、連絡帳にてご一報ください。

(ただし歯科検診結果は、全員にお知らせします。)

★内科・耳鼻科・眼科の結果のお知らせ

検診結果のお知らせをもらった人は、早めに専門医へ受診してください。学校は集団検診のため疑わしい場合もチェックしています。

★視力検査・聴力検査の結果のお知らせ

- ◎視力検査のお知らせは、2～6年生はB・B(0.9～0.7)以下、1年生は片方でもB(0.9～0.7)の場合のお知らせを出しています。視力は、天候や体調に左右されやすいので、お知らせを持ち帰りましたら、詳しく眼科医で診てもらってください。また、すでに通院され結果が分かっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出してください。
- ◎聴力検査は、聴き取りづらい音があった場合にお知らせしています。耳鼻科検診の後、一緒に連絡しますので、専門医へ受診してください。

★尿検査（腎臓検診）の未提出者

今回は5月15日（木）です。

容器は、5月14日（水）に配付します。

★学校医による健康診断（耳鼻科・内科・眼科・歯科）欠席者

予備日はありません。保護者同伴の上、学校医の所で受けることができます。

視力検査結果の目安

視力検査の結果

ABC
D
って？

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

メガネの度は
合っていますか？



相談活動を行っています

心の健康にも注意が必要です。
毎週火曜日に、スクールカウンセラーの先生が
来校しています。保護者の方の相談は事前に
担任、副校長もしくは養護教諭に予約の連絡をし
てください。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう