



ほけんだより おひさま



2026. 5. 13
川崎市立古市場小学校
保健室

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。1年生は学校生活にも慣れ、2年生以上は新しいクラスでの生活も落ち着いて来たことでしょう。4月に頑張った分、5月は疲れやストレスを感じやすい時期です。帰宅後は家族とゆっくり話す、睡眠をたっぷりとるなどして、心と体をリフレッシュできるようなところがけてみてください。

まだまだ続きます 今後の健康診断

4月から健康診断が始まっています。引き続き、残りの健診や検査も行います。持ち物が必要な健診もありますので、事前にご確認ください。



5月 11日 (月)	尿検査二次回収 (欠席者対象者含む)	眼科健診	1・3・6年、個別
14日 (木)	聴力検査	聴力検査	3・5年生 (抽出者)
15日 (金)	聴力検査	聴力検査	1・2年生、個別級
18日 (月)	内科健診	内科健診	3・5年生
19日 (火)	内科健診	内科健診	2・6年生
20日 (水)	聴力検査	聴力検査	欠席者・再検者
28日 (木)	歯科健診	歯科健診	2・4・5年生、
29日 (水)	心臓病検診	心臓病検診	1年生
6月 1日 (月)	内科健診	内科健診	1・4年生、個別級
4日 (木)	歯科健診	歯科健診	1・3・6年生、個別級
18日 (木)	耳鼻科健診	耳鼻科健診	全学年 (2・4・6年のみ抽出者のみ)



健康診断の結果をお知らせします



学校で行う健康診断は、疾病や異常の疑いがないか集団の中で見分けていく「スクリーニング (選別)」です。医療機関で詳しく診ていただいた結果、異常がない場合や学校での結果と異なることもあります。ご承知おきください。

健康診断後、疾病や異常があったお子さんについては、「結果のお知らせ」を随時配付しています。(歯科と尿に関しては、全員へお知らせを配付しております。)

5/29 (金)の心電図検査 (1年生対象)の結果に関しては、異常があった場合には詳細がご家庭に郵送されますので、そちらをご確認ください。

健康診断が終了しましたら、1年生は「けんこうの記録カード (緑色)」で結果をお知らせします。2年生以上はA4の用紙でお知らせしますので、すでに配付してあります。「けんこうのきろくカード (緑色)」に貼付してご家庭で保管してください。学校に戻していただく必要はありません

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

内科健診、心臓病検診は体育着を着て行います。体操着を忘れずに。