



# ほけんだより おひさま



2024. 5. 10  
川崎市立古市場小学校  
保健室

新年度が始まって1ヶ月以上が過ぎました。新しいクラスにも慣れ、4月のはじめと比べると緊張がほぐれてきたように感じます。その一方で、5月は疲れやストレスを実感しやすい時期です。自分に合ったリフレッシュ法を見つけて、毎日を楽しく過ごせると良いと思います。

生活のリズムを整えることも、心と身体の元気を保つために大切です。



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう

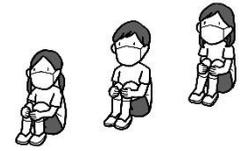


気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

## 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。いくつか終わったものもありますが、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	13日(月)	内科健診	1・4年生、個別級
	17日(金)	尿検査2次	該当者
	20日(月)	視力検査	3・6年生
	21日(火)	視力検査	1・4年生
	22日(水)	視力検査	2・5年生、個別級
	23日(木)	視力検査	再検者 ※1～3年生のB(0.7可)だった児童
	27日(月)	眼科健診	1・2・3年生
6月	3日(月)	眼科健診	4・5・6年生、個別級
	4日(火)	心電図検査	1年生
	6日(木)	歯科健診	1・2・3年生
	13日(木)	歯科健診	4・5・6年生、個別級



内科健診、心電図検査は体育着を着て行います。また、視力検査はハンカチで目を覆って行います。当日忘れずに持たせてください。また、眼鏡やコンタクトを使用している場合、矯正視力を検査しますので、こちらも忘れずにしてください。

## 健康診断の結果をお知らせしています



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、異常の有無に関わらず、全員へお知らせを配付しております。)

健康診断が終了しましたら、「けんこうの記録カード(緑色)」で結果をお知らせします。ご確認ください、保護者印の欄に押印の上、学校へお戻しください。

6/4(火)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。