

ほけんだより



令和8年4月30日
川崎市立井田小学校
No.3 家庭数配付

5月の保健目標 ●清潔な生活をしよう。

新年度が始まり1か月が過ぎようとしています。この時期は新たな環境でいっぱいがんばってきたことのつかれがからだや心に出てくるころでもあります。「なんだか元気が出ないな〜」と感じる時は「ちょっときゅうけいしよう！がんばりすぎだよ」という心からのサインです。からだと心の声を聞いて、つかれていると感じた時にはいつもより30分早く寝てみる、ゆっくりお風呂に入ってリラックするなどして過ごしてみましよう。

5/1~6/11までの保健関係行事

日	曜日	検査	対象学年	留意事項
5/1	金	視力検査	1年	・眼鏡・コンタクトの人は矯正視力のみ測ります。 ・眼鏡・コンタクトの人は忘れずに持ってくるようにしましょう。
5/7	木	耳鼻科検診	1・3・5年及び 2・4・6年の 抽出者 かなで	・前の日に耳掃除をしましょう。 ・当日は耳に髪がかからないように結んだり、ピンで止めましょう。
5/8	金	視力検査	欠席者 (低学年)	・眼鏡・コンタクトの人は矯正視力のみ測ります。 ・眼鏡・コンタクトの人は忘れずに持ってくるようにしましょう。
5/11	月	心臓病調査票 配付	1年	・記入漏れがないように提出前にもう1度確認をお願いいたします。
5/11	月	視力検査	欠席者 (高学年)	・眼鏡・コンタクトの人は矯正視力のみ測ります。 ・眼鏡・コンタクトの人は忘れずに持ってくるようにしましょう。
5/14	木	尿検査2次	対象者	・当日の早朝尿を採取しましょう。 ・容器の線まで入れ、しっかり蓋を閉めましょう。
5/14	木	歯科検診	4年	・朝、歯みがきをしましょう。
5/15	金	心臓病調査票 回収日	1年	・期限内でのご提出をよろしくお願いいたします。
6/5	金	心臓病検診	1年	・体育着を着て受けます。 ・横になって心電図をとります。
6/8	月	眼科検診	2・4・6年 かなで	・眼鏡を忘れずに持ってきてきましょう。 ・コンタクトの人は当日外してきましょう。
6/9	火	眼科検診	1・3・5年 欠席者	・眼鏡を忘れずに持ってきてきましょう。 ・コンタクトの人は当日外してきましょう。
6/11	木	歯科検診	1・6年 かなで	・朝、歯みがきをしましょう。

保護者の方へお知らせ

健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、疾病またはその疑いがあるお子さんに『結果のお知らせ』をお渡ししています。『結果のお知らせ』をもらったら、専門医を受診してください。受診が終わりましたら、『結果のお知らせ』に受診結果を記入していただき、学校に提出してください。

学校における健康診断は、疾病の疑いのある児童の早期発見を目的としています。なお、受診の結果『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。

視力検査結果について

視力検査でB・C・Dの判定のお子さんには「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。視力B判定以下の子どもの眼科受診が大切な理由が3つあります。

- よく見える状態で授業を受けるため**
適切な時期に、適切な眼鏡を使うことによって授業に集中しやすくなります。
- 近視の進行を防ぐため**
近視が強くなりすぎると、将来の目の病気のリスクが高まります。
- 治療が必要な病気が隠れていないか確認するため**
「遠くが見えにくい」原因は、近視だけとは限りません。特に低学年で視力が低下している場合、強い遠視・乱視・斜視などによる弱視が隠れていることがあります。弱視は早めの治療が大切です。
これらの理由から、眼科受診をお勧めします。

学校災害共済制度（日本スポーツ振興センター）について

学校の管理下においてけがをして、医療機関等で治療を受けた場合、スポーツ振興センターより医療費が給付されます。初診から治療までの総医療点数が500点以上（保険診療で支払った自己負担総額が1500円以上）の場合に対象となります。ただし、交通事故など他から損害賠償を受ける場合や、大学病院等の特定医療費、保険診療以外の治療や治療器具、文書料などは対象外です。

共済掛金は年額945円ですが、このうち川崎市が485円を負担しますので、保護者負担はお子さん一人につき460円です。10月の学校徴収金で徴収させていただきます。よろしくお願いいたします。

※小児医療費助成制度など各種助成を受けている場合は給付金額が変わってきます。詳しくは保健室までお尋ねください。

げんき うんどうかい 元気いっぱい運動会をむかえよう！

ゴールデンウィークが明けると運動会の練習が本格的に始まってきます。今年は例年と違い、初夏に開かれる運動会。季節の変わり目で、気温の変化も大きいことが予想されます。次のポイントを確認してぜひ、安全で元気いっぱいの運動会にしてほしいなと思います。

じぶん ともだち まも じゅんび 自分とお友達を守る準備

つめをみじかく切ろう

手も足も確認しましょう

自分のつめがはがれたり、お友達にけがをさせたりするのを防ぎます。

たいいくぎ ぜっけん なまえ か 体育着のゼッケンの名前をはっきり書こう

字がうすくなっていないか確認しましょう

学年や学校全体で動く場面が増えてきます。具合が悪くなった時にだれかすぐわかるようにしておきましょう。

あつ ま からだ 暑さに負けない体づくり

こまめに水分をとろう

休み時間などに飲む習慣をつけましょう

のどがかわく前に飲むようにしましょう。水とうはいつもより多めが安心ですね。

あさ すいみん 朝ごはんのとっぷりの睡眠をとろう

暑さに負けないために、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんを食べましょう。つかれている時は無理せず早めに休みましょう。

はじめよう！

しほ ねつ じゅん か 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ましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



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

