



川崎市立富士見台小学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境に、少しずつ慣れてきたころでしょうか。環境が変わると、自分でも気づかないうちに緊張をしていることがあります。体調を崩さないように、まずは睡眠、食事、運動など、基本的な生活習慣をととのえましょう。



5月の予定



2日 (木)	内科検診 (2年、6年、わかくさ)
7日 (火)	聴力検査 (1年、2年、5年)
8日 (水)	聴力検査 (3年、わかくさ)
9日 (木)	耳鼻咽喉科検診 (1年、3年、5年、抽出者)
16日 (木)	尿検査二次
20日 (月)	心臓病検診 (心電図検査) (1年、抽出者)
24日 (金)	視力検査 (6年)
27日 (月)	視力検査 (5年)
28日 (火)	視力検査 (4年)
29日 (水)	視力検査 (3年)
30日 (木)	視力検査 (2年)
31日 (金)	視力検査 (1年)

★尿検査二次

対象者は、再検査が必要になった人、未提出の人です。朝8時50分までに保健室に提出してください。

★耳鼻咽喉科検診(1・3・5年、抽出者)

2・4・6年生で、保健調査票の耳鼻咽喉科の問診の欄に記入がある場合や、昨年度の「結果のお知らせ」をもらった場合は耳鼻咽喉科検診の受診対象になります。

検査前日には、耳をきれいにしてください。当日、耳にかかる髪の毛は、結ぶか耳にかけるようにしてください。

★心臓病検診(心電図検査)

1年生と、転入などで小学校の間に心電図検査を受けていない人が受診対象になります。



ちようりよくけんさ
☆聴力検査

- オーディオメータしやうを使用して、耳の聞こえ方みみ きかたを検査けんさします。
- 1・2・3・5年生が検査対象です。



しりよくけんさ
☆視力検査

- 1.0、0.7、0.3の3つの指標しひよう けんさで検査けんさします。
- ★眼鏡めがねやコンタクトレンズひとをした人はそのまま検査けんさします。
- 授業中だけ眼鏡を使用する人も検査のときに忘れずに持ってきてください。



しきかくけんさ
☆色覚検査

- 色の見分け方いろ みわけかたに不安ふあんを感じている子が対象こで、希望者たいしやうに実施きぼうしやします。
- 希望きぼうされる場合は、担任ばあいまたは養護教諭たんになんにご連絡ようごきやうゆ れんらくください。

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化しよねつじゆんかとは
熱を外に放出して体温を調整する力ねつ そと ほうしゆつ たいおん ちやうせい ちからを
つけ、体が熱中症になりにくい状態からだ ねつちゆうしやう じやうたいに
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症ねつちゆうしやうになります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してからだ ねつ ちから だいます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船ゆねにつかる

汗をかくほどの運動あせ じゆうかんを習慣じゆんかんにする

その他、汗をかく行動た せいをする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



ほごしゃかた
保護者の方へ

病気・異常の疑いがある場合には、「結果のお知らせ」をお渡しします。学校で行う健康診断はスクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出すもの）ですので、「結果のお知らせ」をもらったときには、なるべく早めに専門医での受診をお願いします。また、すでに通院中や経過観察の場合は、ご家庭でその旨を「結果のお知らせ」に記入して学校に提出してください。提出された「結果のお知らせ」は、学校で保管します。