



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。



ちやうりやくけんさ
☆ 聴力検査

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



しりやくけんさ
☆ 視力検査

- 1.0、0.7、0.3の3つの指標しひょう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

- 色いろの見分け方みわけかたに不安ふあんを感じている子こが対象たいしょうで、希望者きぼうしゃに実施じっしします。
- 希望きぼうされる場合ばあいは、担任たんになんまたは養護教諭ようごきょうゆにご連絡れんらくください。

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化しよねつじゆんかとは
熱ねつを外そとに放出ほうしゆつして体温たいおんを調整ちやうせいする力ちからを
つけ、体からだが熱中症ねつちゆうしやうになりにくい状態じやうたいになることです。

ポイントは「汗」。体からだの中なかに熱ねつ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、体からだは汗あせをかくことで熱ねつを体からだの外そとに出だしていき、適切てきせつに汗あせをかく力ちからをつけることが、暑熱順化しよねつじゆんかの鍵かぎなのです。

シャワーだけでなく、湯船ゆねにつかる

汗あせをかくほどの運動うんどうを習慣じゆかんにする

その他た、汗あせをかく行動こうどうをする

暑熱順化しよねつじゆんかには、数日すうじつ～2週しゅう間程度かんていどかかると言いわれていますが、体調たいちやうや体質たいしつなどによつて個人差こじんさがあります。その日ひの調子ちやしや環境かんきやうにあわせて無理むりなく汗あせをかき、夏本番なつほんばんに備えそなえて体からだを暑さあつに慣れなさせたいと思います。



ほごしゃ かの
保護者の方へ

病気びやうき・異常いじやうの疑うたがいがある場合ばあいには、「結果けっかのお知らせし」をお渡しわたします。学校がっこうで行おこなう健康けんこう診断しんだんはスクリーニング（病気びやうき・異常いじやうの疑うたがいがあるものを選び出すもの）ですので、「結果けっかのお知らせし」をもらったときには、なるべく早はやめに専門医せんもんいでの受診じゆしんをお願いねがいます。また、すでに通院中つういんちゆうや経過観察けいかんさんさつの場合は、ご家庭かていでその旨むねを「結果けっかのお知らせし」に記入きにゆうして学校がっこうに提出ていしゆつしてください。提出ていしゆつされた「結果けっかのお知らせし」は、学校がっこうで保管ほかんします。