



# ほけんだより

令和8年4月30日  
川崎市立宮崎台小学校  
保健室 NO.2

時折肌寒かった4月が終わり、すっかりあたたかくなりましたね。新学期はどうですか？楽しいこと、悩んでいること、それぞれ色々あるかもしれません。焦らず、ゆっくりやってみましょうね。  
熱中症というと、真夏をイメージするかもしれませんが、実は、日差しが強くなる5月からの対策が重要です。5月は運動会もありますので、今のうちに十分な対策を行い、元気に運動会を迎えられるようにしましょう！



## ねっちゅうしょうたいさく ＼はじめよう！熱中症対策／

爽しい服装で、快適な活動にしましょう♪

ふくそをきおんにあわせよう



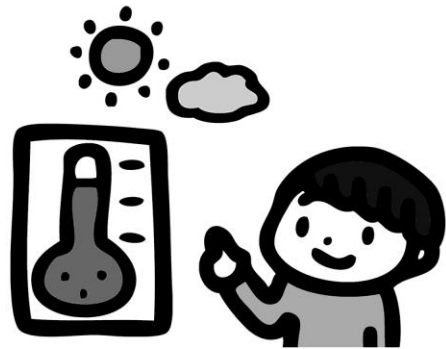
あせ 汗をかいたら、  
すいぶん 水分ほきゅう



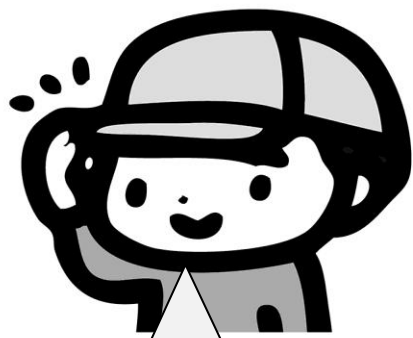
のどが渇く前に飲むことが大事！！  
外にいる時は特に、こまめに水分補給しましょう。

今日の気温は何度かな？  
どれくらい暑いかな？  
朝のうちにチェック！

てんきよほう 天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



あたま 頭に直接日光が当たると、熱中症になりやすく、キケン！！

けんこうしんだん つづ  
健康診断、まだまだ続きます！

○…全員、△…一部

日にち	内容	対象学年						健康診断を受ける前に確認しましょう。
		1年	2年	3年	4年	5年	6年	
5月14日(木)	内科健診①	○	○	○				正確な検査・診察のために、校医さんの前では上の服を脱いでもらいます。 <b>☆診察の直前まで体を隠しておきたい人は、家からバスタオルを持ってきましょう。</b>
5月21日(木)	内科健診②				○	○	○	
5月27日(水)	眼科健診	○	○	○	○	○	○	お医者さんの前へ来たら、①光を見る ②両目の下まぶたを指で引っ張りましょう。
6月3日(水)	心電図検査	○	△	△	△	△	△	手首、足首を出せるように準備してください。
6月4日(木)	耳鼻科健診	○	△	○	△	○	△	耳のそうじをしてきましょう。髪の毛の長い児童は、髪を結わえてきてください。



歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

☆「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに歯科医院を受診して、検査・治療をしましょう。



- 【/】むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患患者）

～保護者のみなさんへ～

◎日本スポーツ振興センター(学校共済給付制)について

学校管理下で起きたけがについて、病院で治療を受け1500円以上の支払い（自己負担額）があった場合に給付が受けられます。掛け金460円は6月にJAの口座より振り替えいたします。給付を受ける場合は、病院・薬局で書いていただく書類をお渡ししますので、学校へお知らせください。

◎身体計測結果の配付について

身体計測の結果(黄色いカード)を5月1日(金)に配付いたします。結果を確認いただきましたら、5月15日(金)までに学校へご返却ください。

◎内科健診について

診察は、児童の体が周囲から見えないよう、囲いやカーテン等による個別の診察スペースで、養護教諭等の教職員が立ち会って実施しています。服装については、児童のプライバシーや心情に配慮しながら行いますが、正確な検査・診察を行うため、校医の前では上半身の衣類を脱いだ状態で、脊柱や胸郭の疾病の有無、皮膚の状態などを診ていただきます。必要な方はバスタオルなどを用意していただき、体にかげられるようにしてください。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。