

ほけんだより 5月号

2026年4月30日

川崎市立大師小学校



<5月の保健目標>
運動して体を育てよう



新学期が始まって1ヶ月。お子様のご様子はいかがですか。緊張もほぐれ、新しいクラスや学年、友達などにも少し慣れて、落ち着いてきた頃だと思います。そんなころにふと気づくと「体がだるい」「やる気がでない」などと感じている様子は見られませんか？いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も心も疲れやすいものです。睡眠を多めにとるなど、休息の時間を大切にいただけたらと思います。



☆5月の予定

日にち	検診名	学年	注意すること
5/21 (木) 25 (月) 28 (木)	内科検診	2, 6年 3, 4年 1, 5年	体操着で行います
5/27 (水)	耳鼻科検診	1, 3, 5年 2, 4, 6年は抽出児	耳掃除をしてきましょう

***色覚検査を希望する場合は、担任を通じてご連絡ください。**

「結果のお知らせ」をもらったら、..

健康診断の結果で再検査や治療などが必要となった場合は、「結果のお知らせ」をお渡しします。疾患によっては、時間が経つとより重い症状へと悪化するものもあります。できるだけ早めに受診をして、結果や経過をお知らせください。もともと、定期通院している疾患の場合は、「受診済み」と記入し、学校の方に提出していただければと思います。問題がないお子様の結果は、「けんこうのきろく」にてお知らせをします。もうしばらくお待ちください。なお、受診しても『異常なし』となることがあります。これは、学校での健康診断が“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためですので、ご理解とご協力をお願いします。



暑い日に気をつけよう！



5月は、春から初夏に季節が変わり、日中は汗ばむ日があれば、朝晩は肌寒く感じることもあります。こんな時期は、体温調節をうまくできないと体調を崩しやすくなってしまいます。健康に過ごすために、こんな工夫をしてみましょう。

①脱ぎ着しやすい服を選ぼう！

カーディガンやパーカーなど、気温に合わせて簡単に脱いだり、着たりできる服を持っておくと便利です。



②こまめに水分補給をしよう！

汗をかきやすくなるこの時期、気づかないうちに体の中の水分が減っていることもあります。熱中症にならないためにも、のどが渇く前に、少しずつ水を飲む習慣をつけましょう。



内科検診について

☆日程：5月21日（木）13：30～ 2、6年生
5月25日（月）13：30～ 3、4年生
5月28日（木）13：30～ 1、5年生
*1年生は当日5時間になります。

☆服装：体操着



内科検診で調べること

① 心音・呼吸音

心臓や肺（結核）に異常がないか。

② 栄養状態

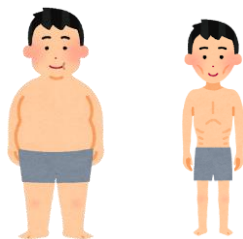
やせすぎたり、太りすぎたりしていないか。

③ 皮膚の状態

感染症やアレルギーなどの疾患はないか。

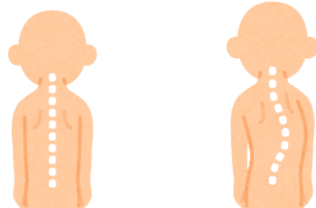
④ 脊柱、胸郭、四肢の状態

背骨は曲がっていないか、肩や肩甲骨、腰骨の高さに異常はないか、胸部の骨の形に異常はないか、骨や関節、四肢の状態に異常はないか。



脊柱側弯症について

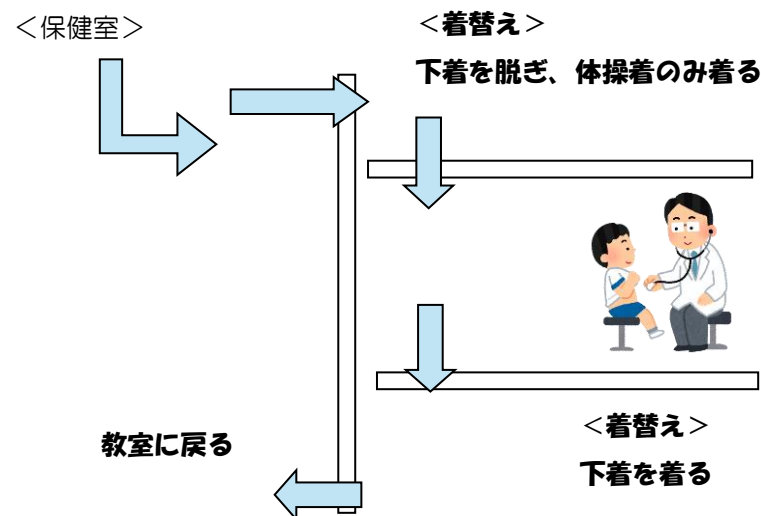
2016年度から内科検診の検査項目に運動器が追加されました。脊柱側弯症とは、脊柱が左右に曲がっている状態のことをいいます。発生頻度は、1～2%程度で、女子に多くみられます。脊柱側弯症は、手術が必要と判断される角度になっても、痛みなどの症状が出るのは、まれといわれていて、進行すると、外見上の異常だけでなく、呼吸状態などにも影響が出てきます。治療方法は、装具を用いるものや手術を行う場合もあります。経過観察の場合でも、症状が進行する可能性があるため、定期的に受診をすることが大切です。



<参考：日本側弯症学会 sokuwan.jp >

内科検診のやりかた

- ①検査を受ける子だけがカーテンの中に入り、下着を外し、体操着のみ着ておく。
- ②校医の先生の前に立ち、体操着の下から聴診器を入れ、心音の聴取。（体操着はまくらない）
- ③心音を聞いたあと、頭を下げて前屈をし、体操着をまくり、背中を見せる。（脊柱をみている）
- ④次のカーテンの中で、着替えをし、教室に戻る



保護者のみなさまへ

内科検診では、下着を外し、体操着のみ着た状態で検査を行います。プライバシーや心情に配慮をして検査を行います。正確な検査・診察を行うため、医師が体操着の下から聴診器を入れます。他の人には見えないようにカーテンで仕切った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ます。ご理解のほどよろしく申し上げます。また、ご心配なことがありましたら、ご連絡ください。