



5月号
東習志野小学校
保健室

新年度が始まり、1ヶ月がたちました。新しい生活には慣れてきましたか？
だんだん日中の気温が暖かくなり、春のさわやかな風が心地よく感じられる
ようになりました。春を通り越して夏日になるような日も夜はぐんと気温が下
がり、1日の寒暖差が激しいこの時期は体調を崩しやすいです。規則正しく
生活し、手洗いうがいを丁寧に 行って元気いっぱいに過ごしましょう！



5月のほけんもくひょう

自分の健康状態を知り、病気を治そう！



- ◎ 4月に行った視力検査（併せて4年生希望者の色覚検査）の結果は、5/8の眼科検診後。聴力検査の結果のお知らせは、5/23の耳鼻科検診が終わり次第、病院受診が必要な疾病等があったお子様に、「結果のお知らせ」を配付します。今後も検診終了後には、同様に「結果のお知らせ」を配付いたします。受け取られましたら、速やかに受診していただくとともに、「結果報告書」を必ず学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。
- ◎ 習志野市では平成28年度より、4年生の希望者を対象に色覚検査を行っています。4年生のご家庭には、既に申込書を配布しており1日より検査が始まります。4年生以外の学年でご希望がある場合も検査を実施いたします。連絡帳等で学校までお知らせください。ご希望の方に申込書をお渡ししますので、必要事項をご記入の上ご提出ください。

5月も続きます、健康診断

健康診断の日程

5月の健康診断は、お医者さんにみていただくものがほとんどです。お医者さんにお会いした時には、気持ちのよいあいさつができるとういことです。

こんなことをします



**** 内科検診 ****
聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、体の中が健康かどうかを調べます。さらに、運動器検診と一緒に、背骨や関節などに異常がないかを調べています。
前日は、入浴して、清潔な下着を身につけましょう。今年度より、聴診は体操服の上から行うこととなりました。当日は体操服を忘れないようにしてください。

日にち・曜日	時間	内容	対象
2日(木)	9:00~	歯科検診	3年
8日(水)	8:45までに提出	尿検査一次予備日	4/17に提出できなかった人
	13:30~	眼科検診	1・3・5年
9日(木)	9:00~	歯科検診	4年
16日(木)	9:00~	歯科検診	1・6年
22日(水)	13:30~	内科検診	4年
23日(木)	10:00~	耳鼻科検診	1・5年
24日(金)	13:30~	内科検診	5年
27日(月)	8:45までに提出	尿検査二次	対象者のみ
29日(水)	13:30~	内科検診	3年

**** 歯科検診 ****
むし歯がないか、歯みがきがしっかりできているか、歯ぐきや歯並びの様子はどうかなどを調べます。検診の日の朝、ていねいに歯みがきをしてきてください。



**** 耳鼻科検診 ****
耳あかが詰まっていないか、はなやのどに異常がないかを調べます。耳の中に鏡をいれて見るので少しつめたくてドキドキしますが、じつとがまんして動かないことが大切。髪の毛の長い人は耳にかからないように結んできてください。



運動器検診について
運動器検診については、御家庭でもお子様のチェックをしていただいたところですが、学校でも「片足立ち」「しゃがみこみ」の2項目についてチェックをすることになっています。ご家庭では異常が見られなくても、学校で気になると判断した場合は、内科検診で学校医さんの診察を受けていただき、「治療のお知らせ」をお配りすることがあります。御了承ください。

**** 眼科検診 ****
目の位置は正しいか、目の周りにアレルギーや病気がないか等を調べます。学校では黒板を見たり、教科書を読んだり、目をたくさん使います。学校生活で困らないように、早めに病気を見つけるという目的があります。



健康診断で見つかった病気や異常は、放っておいてもよくなるものではありません。病気や異常が見つかったときは、自分の体のことをよく知り、大事にするチャンスだと思って、早めに病院でみてもらうようにしてくださいね。