

ほけんだよっ 5月

令和8年5月1日
忠岡町立忠岡小学校 保健室

健康診断はまだまだ続きます



新学期が始まって、1カ月がたちました。子どもたちも新しい環境にもだんだんと慣れてきて、元気な姿を見せてくれています。その一方で、疲れなどから保健室に体調不良を訴えて来室する子も出てきています。5月も健康診断が続きます。おうちでの体調管理と、登校前の健康観察を引き続きよろしくをお願いします。



5月の予定

- 7日(木) 内科科検診(1・3・6年生)
- 12日(火) 耳鼻科検診(1・5年生)
- 14日(木) 耳鼻科検診(3年生+抽出者)
- 20日(水) 尿2次検査(対象者のみ)
- 21日(木) 内科科検診(2・4・5年生)

湯船につかると いいことがたくさん!

- 血液やリンパなどの流れがよくなる
- 筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる
- からだのよごれがとれる
- 疲れがとれる
- 眠りやすくなる
- 副交感神経が活発になり、リラックスできる

学校健康診断

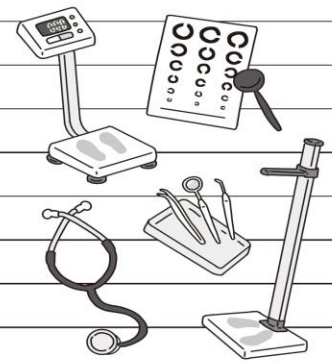
健康診断結果、
これってどういうこと?

よく見つける所見



健康 健康診断は健康状態を確認する大切な機会です。自分の体がどのような状態なのか、健康診断結果を理解する参考にしてください。

検査項目	病気・状態	説明
身体測定	低身長	身長が平均より2標準偏差以上低い。成長ホルモンの異常や病気が隠れている可能性も
	やせ	低血圧や不整脈、無月経、骨粗しょう症など、多くの健康障害を招く恐れがある
	肥満	生活習慣病をはじめ多くの疾患や、関節障害になりやすい
内科科検診	アトピー性皮膚炎	アレルギーが原因で、強いかゆみを伴う発疹が繰り返し現れる
聴力検査	難聴	聴力が低下し、音を聞き取りづらい
	耳垢栓塞	耳垢が溜まり、音の通り道を塞いでいる
	外耳炎	外耳道に炎症が起きている
耳鼻咽喉科検診	アレルギー性鼻炎	アレルゲンが侵入すると、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが過剰に起こる
	副鼻腔炎	副鼻腔(鼻周辺の骨の中の空間)で炎症が起きている
	扁桃腺肥大	喉の奥の扁桃腺が腫れて大きくなっている
歯科検診	言語障害	ことばの表出や理解に遅れがある、発音が不明瞭、吃音 など
	むし歯	細菌が作り出した酸によって、歯質が溶けている
	歯肉炎	歯肉が赤く腫れ、出血が起こりやすくなっている
	エナメル質形成不全	歯の表面のエナメル質がうまく形成されていない
視力検査	歯列・咬合の異常	歯並びや噛み合わせに異常がある
	近視	近くは見えるが、遠くはぼやけて見えない
眼科検診	弱視	視覚の発達が遅れ、視力が十分に出ない
	斜視	両眼の視線がそれぞれ違う場所を向いている
運動器検診	脊柱側弯症	背骨が左右に曲がっている
心電図検査	先天性心疾患	生まれつき心臓や血管に異常がある
	不整脈	心臓の拍動が乱れている。QT延長症候群やWPW症候群などの心疾患が原因となることも
尿検査	尿蛋白	たんぱく質が尿に混じっている。病気やストレスなど原因は様々
	尿潜血	血液が尿に混じっている。尿路感染症の可能性も



これらはあくまで一例です。また、病気の「可能性」が見つかっただけにすぎません。

受診勧告をもらった人は早めに病院でしっかりみてもらいましょう。多くの病気は、早期治療で悪化が防げます。

～保護者の皆様へ～

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での詳しい検査などの受診が必要と思われるお子さまには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、早めの受診をおすすめします。

6月に入るとプール学習が始まります。症状によっては、プールに入れないこともあります。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。なお、学校でおこなっている健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。



ほけんたより 5月

令和8年5月1日
忠岡小学校 ほけんしつ

5月の保健目標 「からだをせいけつに保ち、正しい生活習慣を身につけよう」



新しい学年がはじまって1か月がたちました。みなさん、元気にすごせていますか？4月から健康診断がつづいています。5月もまだまだ続きます。検診や検査の前には、プリンをよくよんで、じゅんびをしてください。結果をもらったら、必ずおうちの人と一緒に見てください。



ゴールデンウィークがはじまりますが、生活リズムがくずれないように気をつけましょう。夜ふかししないで、学校がある日と同じ時間に、ねたりおきたりできればいいですね。

忘れなくて!!
ハンカチ や タオル



手を洗ったあと、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にバイキンやよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手でかみをさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。手洗いでせっかくバイキンやよごれを落とすのに、べつによごれがついてしまったら、手洗いの効果がよわくなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。ティッシュもいっしょに持ってくるのがいいですね。



一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

- 1 早起きしよう
- 2 日の光を浴びよう
- 3 朝ごはんを食べよう
- 4 うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

からだをせいけつにたもつほうほう



☆手洗いが一番のきほんです。石けんを使って、ていねいに洗いましよう。

☆お風呂に入って、あたまやからだをしっかりと洗いましよう。ゆぶねにつかるのもいいですね。

☆せいけつな下着をきましよう。

☆歯みがきも、もちろん大切です。とくに、ねる前にはしっかりとていねいにみがきましよう。



爪の話

ツメがのびていませんか？ツメが長いと、服にひっかかったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる可能性があります。また、爪先には汚れがたまりやすいので、衛生面でも心配です。1週間に1度くらいは自分のツメをチェックして、長くなっていたら切りましよう。最初は、おうちの人と一緒にちょうせんしてましよう。

