

ほけんだより



令和7年5月13日
鳥屋小学校 保健室
☆おうちの人とよんでね

保護者の方へのお願い

健康診断について

・健康診断の結果、医師による治療が必要な場合や異常の疑いがもたれる場合は、受診勧告のお知らせをお渡しています。受診を勧められた場合は、早めに専門医の診察を受け、必要な処置をしてください。

なお、治療が済みましたら、用紙を学校までご提出ください。

★『内科検診』の詳細を裏面に載せてあります。検診を受けるにあたり、不安なことや質問などございましたら、事前に担任や養護教諭へご相談ください。

熱中症対策について

日中の気温が上がり、体を動かすと汗をかく季節になってきました。

①水筒（お茶または水）、②汗ふきタオルをお子様に持たせるようお願いします。

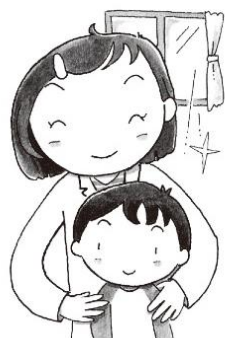


心と体を ゆっくりと休めよう



新学期から1か月が経ちました。新しい環境になれようとがんばってきた心と体のつかれがそろそろ出始めるころです。なんとなく“元気がでない”、“食欲がでない”、“なかなかねむれない”などと感じる人は、自分でも気づかないうちにストレスやつかれがたまっているのかもしれません。自分の好きなことや、ホッとできることをして心や体を休ませてあげましょう。友達や家族、先生、スクールカウンセラーの先生などにお話ししてみるのもいいですね。

立ち止まっても
いいんだよ



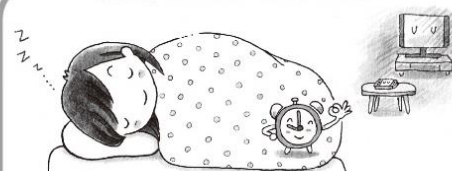
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみては？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



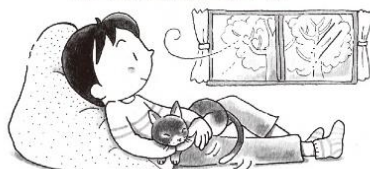
ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



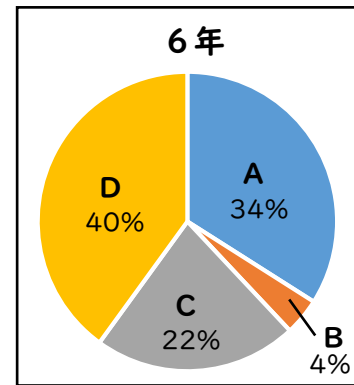
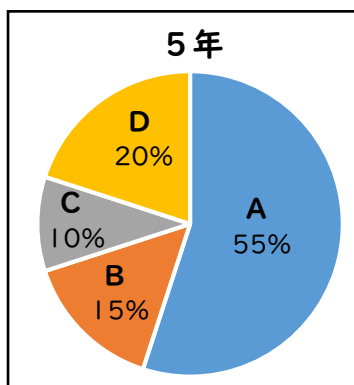
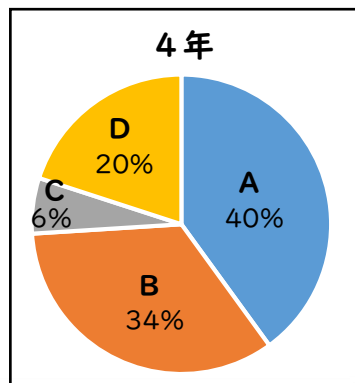
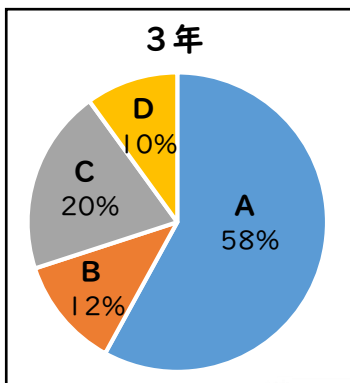
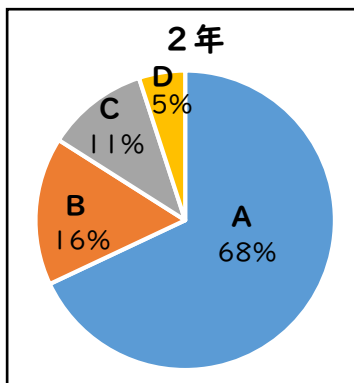
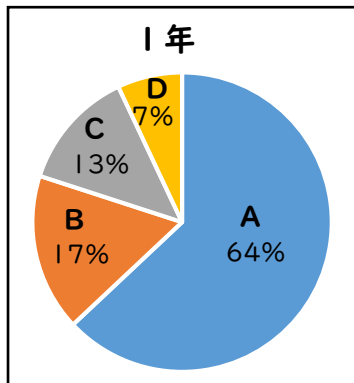
10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

鳥屋っ子の目の健康は？



4月に行った視力検査結果を円グラフであらわしてみました。近年、子どもの近視（近くがよく見え、遠くが見えづらい）がすすみ、問題視されていることを知っていますか？文部科学省の学校保健統計調査においても、『裸眼視力が1.0未満（視力がB、C、D）の者』の割合が、令和6年度は小学校、中学校、高等学校で最も多くなっているようです。

授業中の姿勢を気をつけたり、目の健康を守る生活（食事、睡眠、運動）を心がけるなど、みなさんにできることはたくさんあります。毎日のちょっとした心がけを続けて、自分の視力を維持できるといいですね。



ノートを書く時、
タブレットを使う時の
姿勢はどうなっているかな？



ピタ・ピン・ゲー



目のためにいいことはどんなこと？

外遊び

1日2時間以上外へ出て、
太陽の光を浴びましょう。
日陰でもよいといわれています。

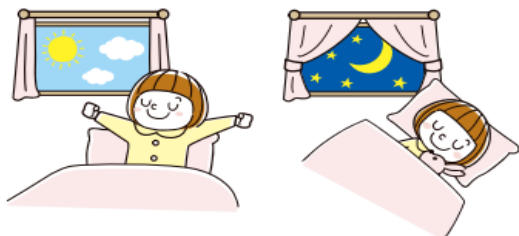
日やけや熱中症の対策はしっかりしましょう



質の良い睡眠

睡眠は目のためにも大切です。
生活のリズムを整えましょう。

寝る1時間前までにはデジタル画面を見るのをやめましょう



バランスのよい食事

好き嫌いなく、お肉やお魚を
バランスよく、野菜や果物も
しっかり食べましょう。



おすすめの食べ物

目の健康に良い
ビタミンAが豊富



にんじん
かぼちゃ
うなぎ
レバー など...

目を守る働きがある
ルテインが豊富



ブロッコリー
ほうれん草
モロヘイヤ
卵黄 など...

近視のケアにおすすめ
クロセチンが豊富

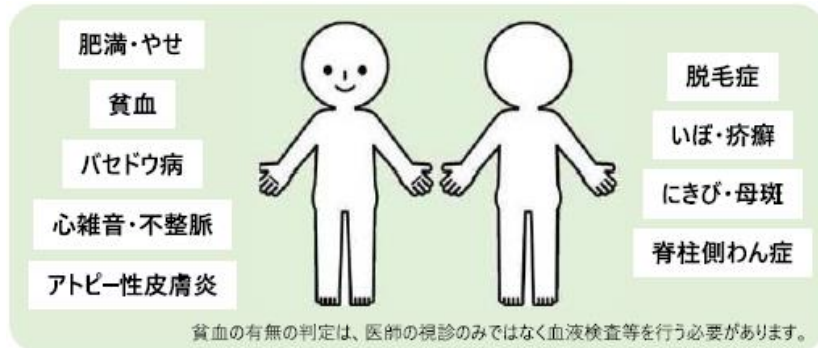


サフラン
クチナシの実
【食品だと...】
サフランライス
栗きんとん
たくあん など...

内科検診のお知らせ

★検診方法等について確認し、不安なことや質問などがある場合は、事前に担任や養護教諭へご相談ください。

内科検診によって発見される異常や疾病の例



正確な検査・診察ができるよう、
ご理解とご協力をお願いします。



検診方法

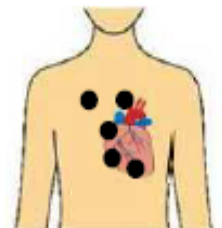
【問診】保健調査票などをもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。

【視診】皮膚の状態や脊柱側弯症等の異常の有無について、全身を確認します。

【聴診】心音や呼吸音を確認します。

【触診】背骨の湾曲や肩の高さ、皮疹の硬さ、甲状腺の腫れ方などを確認します。

脊柱側弯症等が疑われる
場合は、前屈などにより形状
を確認することがあります。



↑聴診器を当てる
場所(●)の例

※聴診は、聴診器を皮膚に直接当てて行います。スポーツタイプのように皮膚を覆う面積が多い下着や、レース・刺繍など装飾の多い下着の場合、皮膚と衣服等がこすれる音の影響や、心音を聴くポイントに聴診器を当てられず、心雑音や呼吸音を十分に聴診できず、病気を見逃してしまう可能性があります。

プライバシー等への配慮

【検診時の服装】 掃除の服装（ポロシャツ、短いズボン）

※検診時に、ポロシャツ、下着を自分で持ち上げる、または、養護教諭が持ち上げます。

【検診時の配慮】 ・学校医による聴診・視診の直前まで、不必要な露出を避けるよう配慮します。

・個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないように配慮します。

・距離を確保し、検診時の会話などが周囲に聞こえないよう配慮します。

・養護教諭が記録及び補助として付き添い、相談しやすい雰囲気づくりに努めます。

その他

・検診後、所見があった場合は、お知らせをお渡しします。その際は、できるだけ速やかに医療機関等を受診していただくようお願いします。

・医療機関に報告書への記入を依頼するに伴い、文書科等が発生する場合があります。予めご承知おきください。

(参考) 埼玉県教育委員会・埼玉県医師会 作成資料

児童生徒の健康診断マニュアル -平成27年度版- (平成27年8月25日、公益財団法人日本学校保健会)

子供の運動器の健康 -学校における運動機器検診の手引- (令和4年2月24日、公益財団法人日本学校保健会)