

ほけんだより

令和7年度5月
上里東小学校



しんねんど はじ かげつ た つか で ころ おも たいちよう
新年度が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ疲れが出てくる頃だと思ひます。体調を
くず 崩さないよう、はやね はやお あさ まいにちこころ すいみん つぎ
崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを毎日心がけてください。睡眠をしっかりとした次
のひ あさ た にち いっそうげんき す おも
の日や朝ごはんをしっかりと食べた1日は、より一層元気に過ごすことができると思ひます。
じぶん たいちよう ととの がつ げんき す
自分の体調を整えて、5月も元気に過ごしましょう！



けんこうしんだん 健康診断について

がつ けんこうしんだん けんこうしんだん もくてき けんこうしんだん じ りゅういてん
5月は健康診断がたくさんあります。健康診断の目的や健康診断時の留意点について、
かくにん ねが
確認をお願いします。

しかけんしん 歯科健診

は はついく はったつ
歯やあごの発育や発達を
はあく ば びょうき
把握し、むし歯などの病気を
いじょう けんさ
や異常がないかを検査し
ます。
● ちようしょくご かなら いえ
朝食後、必ず家でてい
ねいに歯をみがいて来て
ください。

がんかけんしん 眼科検診

め いじょう
目やまぶた、まつげなどに異常
びょうき けんさ
や病気がないかを検査します。
● ねんせい ねんせい ねんせい
1年生・3年生・5年生は
ぜんいんじっし
全員実施します。
ねんせい ねんせい ねんせい
2年生・4年生・6年生は
もんしんひよう がいとうしゃ じっし
問診票の該当者のみ実施し
ます。

じびかけんしん 耳鼻科検診

みみ はな びょうき
耳、鼻、のどの病気がない
かを検査します。
● ねんせい ねんせい ねんせい
1年生・3年生・5年生
ぜんいんじっし
は全員実施します。
ねんせい ねんせい ねんせい
2年生・4年生・6年生は
もんしんひよう がいとうしゃ じっし
問診票の該当者のみ実施
します。

しんでんずけんさ 心電図検査

しんぞう びょうき そうきはっけん けんさ
心臓の病気を早期発見するために検査をします。

- ねんせい たいしやう
1年生が対象です。
- ぜんいんかなら じっし どうじつけせき ばあい べつ ひ けん
全員必ず実施します。当日欠席してしまった場合は、別日に健
診センターへ行っていただき、心電図検査を受けてもらいます。

まだまだ続くよ



健康診断

けんこうしんだん じゅしん 健康診断で受診のおすすめをもらったら・・・

がつ じっし けんこうしんだん けっか しっぺい いじょう うたがい ひと し
4月から実施している健康診断の結果について、疾病・異常の疑いのある人には「お知
らせ」をお渡しします。なるべく早めに医療機関を受診し、その結果を学校へお知らせく
ださい。

がっこう けんこうしんだん しっぺい うたが ひと えら
なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、疾病の疑いがある人を選び
だ 出すものです。そのため受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、御
りようしやう
了 承 ください。

アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に着け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。



日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。



河川の急な増水に注意する。水の流が速い川は危険なので絶対に近づかないこと。



気温が高い日が多くなってきました。それに伴い、脱水症状や熱中症が疑われる症状で保健室に来室する人も多くなっています。しっかり対策をして、5月も元気に過ごしましょう！

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう