



2025 年 4 月
八尾市立大正小学校

入学・進級おめでとうございます！

新しい友達、新しい先生、新しい教室に囲まれて一年が始まりました！みんなが元気に安心して学校生活を送れるように、保健室からお手伝いしていきます。

「ほけんだより」では健康に役立つ情報や保健行事、感染症などについてお伝えしていきます。おうちの人といっしょに読んでくださいね。

保護者の方へ

年々暑い時期が長くなっています。熱中症予防のため、学校のきまりにあるように4月～10月は、登下校中に帽子をかぶります。休み時間に運動場で遊ぶ時や、屋外での活動でも着用します。忘れないようにおうちでも声かけをお願いします。

養護教諭の 井原清佳 です

小学生のうちから身につけてほしい生活習慣や健康に関する知識を、ほけんだよりや測定時のお話・掲示物などでみなさんに伝えていきたいと思ひます！

保護者のみなさまへ

お子さんの健康に関することで気になる事などありましたら、気軽に相談ください。

1学期中は提出物がたくさんあります

保護者の方へ

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます



保護者の方へ

服装、髪型、持ち物など ご協力よろしくお願いします。

4月14日(月)	二測定	6年	5月14日(水)	視力検査	5年
15日(火)	//	5年	15日(木)	歯科健診	1・3・5年
16日(水)	内科健診	4・5・6年	16日(金)	視力検査	2年
17日(木)	内科健診	1-1・2年	19日(月)	//	4年
	四肢健診(全年抽 出)		20日(火)	尿 検査2回目	
18日(金)	二測定	4年	22日(木)	視力検査	3年
21日(月)	内科健診	1-2・3年	23日(金)	//	1年
22日(火)	二測定	3年	26日(月)	//	欠席者
23日(水)	//	1年	29日(木)	心臓検診二次(大正北小学校)	
24日(木)	眼科検診(全年抽 出)		6月 2日(月)	水泳・林間前健診(全年抽 出)	
	心臓検診一次	1・4年	5日(木)	尿 検査最終	
25日(金)	二測定	2年	6日(金)	心臓検診二次もれ(市役所)	
28日(月)	聴 力 検査	5年	11日(水)	胸部X線撮影(対象者のみ)	
30日(水)	//	3年			
5月 1日(木)	//	2年			
2日(金)	尿 検査1回目				
7日(水)	心臓検診一次もれ(市役所)				
8日(木)	歯科健診	2・4・6年			
9日(金)	聴 力 検査	1年			
12日(月)	視力検査	6年			
13日(火)	聴 力 検査 再検査・欠席者				
	耳鼻科検診(1・3・5年抽 出)				
	注意事項				



- ◎健康診断はスクリーニングといって、問題や疑いのある人をふるい分けるもので、病院での結果と異なる場合があります。ご理解ください。
- ◎各健診の結果、病院を受診した方がいい場合は「結果のお知らせ」を渡します。「異常なし」の場合は「けんこうのきろく」にて、まとめて結果をお知らせします。持ち帰った際に、確認してください。二測定の結果は、別の用紙で持ち帰ります。どちらも回収はありません。
- ◎「結果のお知らせ」を受け取った場合、例えば、視力検査と眼科検診は眼科、聴力検査と耳鼻科検診は耳鼻咽喉科を受診されると思います。しかし、それぞれの日程が離れていますので、まとめて受診されたい場合は上記の日程を参考にしてください。

健康診断が始まります



内科・・・藤山進 先生
 歯科・・・竹内淳 先生
 薬剤師・・・乾 麻衣子 先生

久保知一郎 先生
 乾 善彦 先生

何のため？

健康診断が始まります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたりと友達と遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

視力検査

目がよく見えているかを調べます

メガネの度は合っていますか？



視力検査の結果

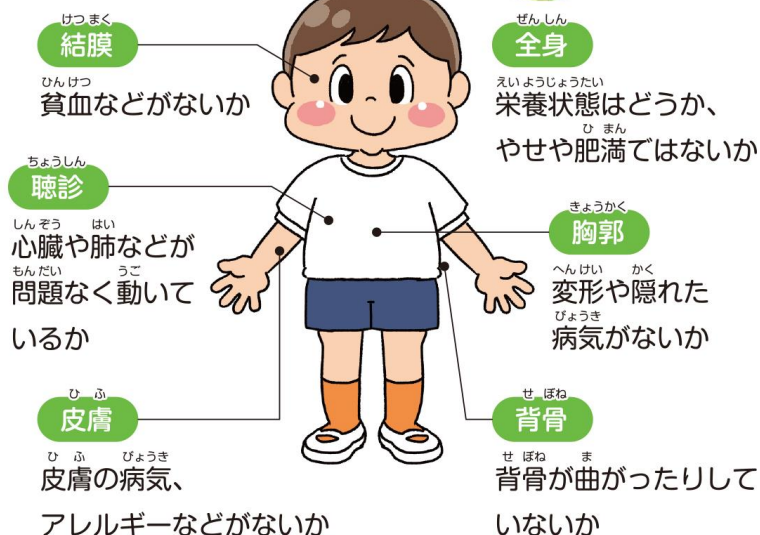
A B C D どれ？

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。すぐに対策をする必要があります。

内科検診

体に病気がないか、健康かを調べます

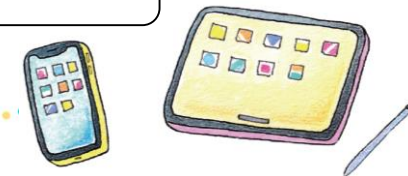
内科検診で何が分かるの？



眼科検診

目に病気がないかを調べます

問診票で抽出された人が受けます



ICTと目の健康が気になります

近視の子どもは約40年前に比べてなんと2倍。近視の原因は遺伝もありますが、普段の生活が影響している部分もあるようです。気になるのはスマホやタブレット端末の使い方。小さい画面だと気がつかないうちに顔を近づけて見てしまっている人も多いのです。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、そうなるともう視力も元には戻りません。近視は20歳まで進むといわれているので、それまでの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は日々変化しています。健康診断で大丈夫だったとしても、普段の学校生活で見えにくさを感じたりしたら迷わず眼科へ。