



あたらしいクラスが始まって1ヶ月がたちました。からだやこころの疲れが出やすいころでもあります。疲れていると、集中力がなくなってケガをしやすくなります。そんな時こそ規則正しい生活を心がけてたっぷり眠って、元気に過ごせるようにしましょう！

ほけんだより

令和8年(2026)年5月
八尾市立志紀小学校
保健室

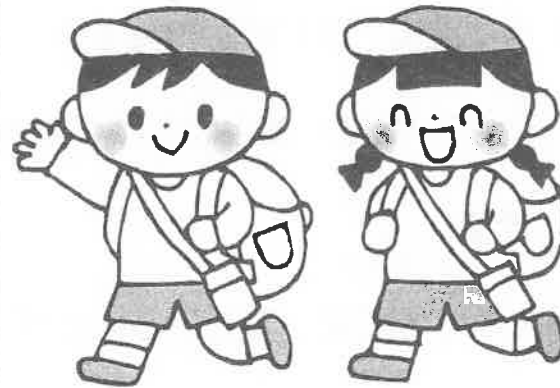
5月の保健行事

※なるべく欠席のないように受けましょう。

日にち	行事	対象学年	もちのもの・きをつけること
7 (木)	内科健診	1年	内科健診
11 (月)	心臓検診1次もれ日	対象者	体操服を忘れずに。
12 (火)	内科健診	4年	髪の長い人は、まとめておきましょう。
13 (水)	耳鼻科検診	1・3・5年 対象者	視力測定 
14 (木)	内科健診	6年	いつもメガネやコンタクトレンズをしている人は忘れずに。
15 (金)	視力測定	6年	
18 (月)	視力測定	5年	
19 (火)	視力測定	4年	心臓2次検診
20 (水)	尿検査2次	対象者	心臓検診の経過観察者と、1・4年生の1次検査を欠席した人などもこの日に受けます。
21 (木)	視力測定	3年	
22 (金)	視力測定	2年	
25 (月)	視力測定	1年	尿検査 
26 (火)	心臓検診2次	対象者	安全に運動や水泳ができるように、忘れずに。
28 (木)	歯科検診	5年と 6-1, 6-2	最終結果が出るまでは、プールに入れません。
29 (金)	歯科検診	4年と 6-3, 6-4	

急にあつくなる日もあります！

熱中症に気をつけましょう！！



遠足の日、お弁当を食べたい
たくさん歩きたいので、
多めに水分をもってきましょう。

熱中症対策を

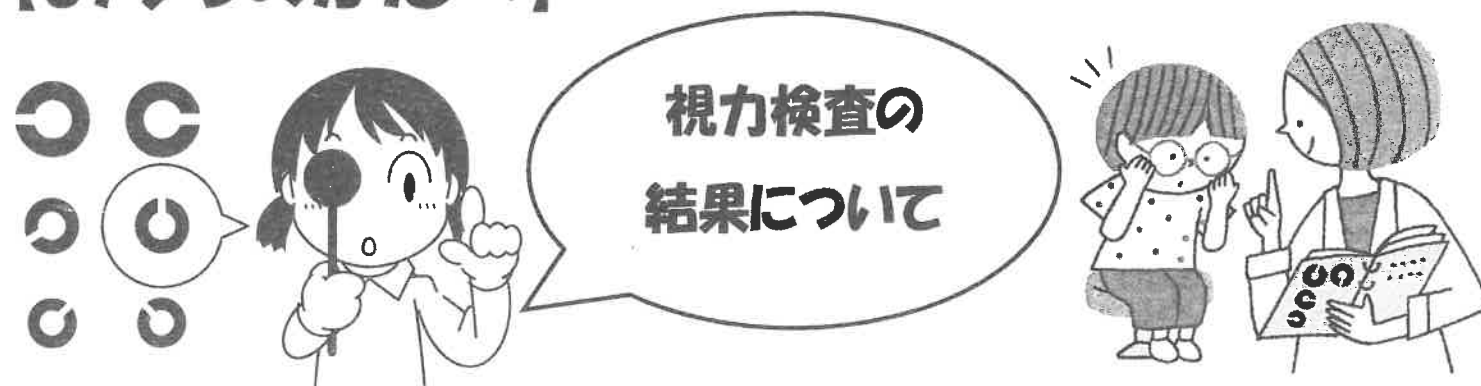
急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



尿検査未提出者は、必ずご提出をお願いします

子どもたちの健康と安全のために、ご協力よろしくお願いします。

【おうちのかたへ】



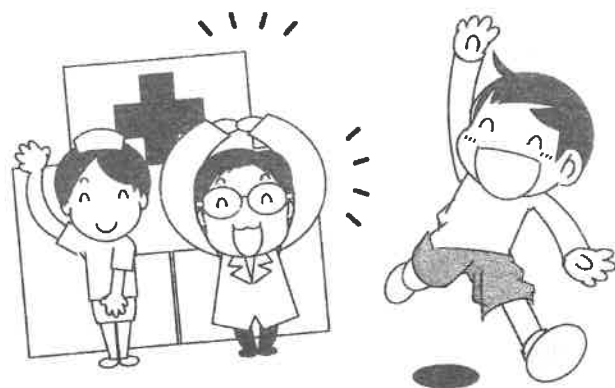
視力検査の結果、B (0.9~0.7)、C (0.6~0.3)、D (0.3未満) のお子様には、「受診報告書」つきの「視力検査結果のお知らせ」を配付します。

視力低下の原因には「近視」だけではなく、「遠視」や「乱視」などの屈折異常や、その他にも様々なものがあります。目の状態について知っていただく機会にもなりますので、B、C、Dの場合は眼科への受診をお勧めいたします。

特にBのお子様は、眼科で検査をしたら「正視」「異常なし」であったということがよくあります。視力は、その時の体調や検査日の天候などでも変化するとも言われ、精神的な影響も受けやすく、心因性のものもあるためです。

また、低学年のお子様はまだ視力が安定していないこともあり、まれにまっげが眼球にあたって、角膜が傷ついて視力低下をおこしたりする場合があります。

学校の検診はその時の体調で測定しますので、病院での結果と違う場合もありますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。



★健康診断結果について★

4月から6月にかけて、いろいろな健康診断を実施しています。各種検診において、所見あり(医療機関にて受診や再検査などが必要)の場合には、その都度お手紙にてお知らせさせていただきます。早めの受診が必要な場合もありますので、手紙を持ち帰った際には、必ずご確認ください。

学校で行う健康診断は、スクリーニング(疑いのあるものを選び出す)検査ですので、疑わしい結果についても、必ずお知らせをすることになっております。

そのため、医療機関では「心配なし」「異常なし」と診断されることや、学校での結果と違う事もありますが、ご了承ください。受診が終わりましたら、結果を学校までご提出ください。

なお、6月の歯科健診の結果は、「異常なし」の方にも全員にお知らせの用紙を配付いたします。

4月のほけんだよりでもお知らせしましたが、異常が無い場合や再検査の必要が無い場合は、学期末に「健康の記録」にてまとめてお知らせしますので、ご確認ください。

