

ほけんだより 5月号

令和6年4月30日
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

新年度が始まって約1ヶ月、新しい学年にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか？学年が一つずつ上がり、新しい教科や係の仕事、クラブ、委員会など様々な場面で活躍の場が増えていくことでしょう。健康に注意してそれぞれが力を発揮して行ってほしいと思います。

4月だというのに夏のような暑さかと思うと、翌日は肌寒く、長袖が必要になり、寒暖差が激しく感じます。新しい環境の疲れも出てきやすい時期ですので、十分な休養、睡眠を確保するようにして、体調管理にご注意ください。



5月のほけん行事

8日（水）耳鼻科検診【全校】

9日（木）尿検査第2次・・・・・・一次検査の結果、二次検査が必要になった人のみが対象です。一次検査が受けられなかった人も対象になります。一次検査未提出の人で容器等がなくなってしまった人は保健室まで連絡してください。

13日（月）心臓検診・・・・・・1年生全員と昨年の検診で次年度も受診の指示が出ている人が対象です。

17日（金）内科検診【全校】・・・・・・内科検診は体育着着用です。体育着の下に下着を着てきても大丈夫ですが薄手のものをお願いします。必要に応じて診察の途中で体育着等をめくって視診・触診したり、聴診器を肌に当てて聴診したりすることがあります。心音、背骨の様子などの診察のほか、結核検診問診表、運動器検診問診表で記載のあった人はその項目を校医が診察します。運動器検診は精密検査が必要と判断された場合にお知らせを渡します。

23日（木）眼科検診【全校】

30日（木）歯科検診【全校】・・・・・・朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう。

保健室から

保健関係の書類のご記入、また、提出物など健康診断にご協力いただきありがとうございます。ございます。

☆各健康診断の結果、受診が必要な場合にのみ「健康診断結果のお知らせ」を配ります。お知らせをもらったら、なるべく早めに受診をしていただきますようお願いいたします。

☆校医健診を欠席した場合は、ご家庭で校医を受診することになっています。その場合はお手紙を渡しますので、ご覧いただき、受診をお願いいたします。

☆「健康診断の記録」は、すべての健康診断が終了してからの配布となります。

健康診断から

近年子供の近視が増えていることが心配されているところですが、今回の視力検査で、視力が下がっている児童が増えているように感じました。検査の時に聞いてみると、ゲームを長い時間やっていたり、動画を見ていたり、という声が聞こえてきました。ゲーム機やタブレットなどの小さい画面を長時間見ることによって、目にとって大きな負担になります。暗いところでの読書なども目にとっては大きな負担です。夢中になりすぎてまばたきの回数が減り、目の乾燥にもつながります。時々遠くの方を見て目を休めたり、ゲームなどは時間を決めて長時間にならないように気を付けたりして、目を大切にするように心がけましょう。

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？ こすっていませんか？ 近づきませんか？ 長時間になっていませんか？

