



令和7年5月 五島小学校 保健室

新学期がはじまって1か月がたちました。新しいかんきょうになれてきた5月は、心と体の疲れが出やすい時期です。散歩をしたり、好きな音楽をきいたり、のんびりおふろに入るなど、好きなことでリラックスして体調をととのえていきましょうね。

健康診断 まだまだ 続きます

	日	曜	項目	対象学年	用意するもの・注意事項
5	7	水	心臓検診	1年生	体操服
	9	金	検尿一次予備日	一次の未提出者	朝の会のうちに保健室に持ってくる
	22	木	検尿二次	該当者	朝の会のうちに保健室に持ってくる
	29	木	内科健診	全学年	体操服
	30	金	検尿二次予備日	該当者	朝の会のうちに保健室に持ってくる

健康診断を受ける時は

あいさつしましょう



しずかに待ってね



健康診断の結果をお渡ししています

お知らせを受け取られたら、早めに受診し、受診結果を学校へご提出ください。早めに治療すると、通院回数や治療費、痛みも少なくすむかもしれません。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を集団の中から選び出すものです。そのため、病院で個別に詳しくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

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。

25日(日)は運動会です



5月25日(日)の運動会にむけて、12日(月)から運動会練習が始まります。玉島小学校のみんなが頑張っている姿を見るのがとても楽しみです。しかし、運動会当日もふくめ、運動会練習には、けがや熱中症が増えます。しかし、けがや熱中症にならないために自分のできる事がたくさんありますよ。



9～11時間の睡眠をとろう



準備運動をしよう



こまめな水分補給をしよう



サイズの合った靴をはこう



ツメを切っておこう



保護者の方へおねがい!

運動会練習中に体調不良にならないように、早寝早起き、バランスの良い食事をお願いします。また、毎日帽子(赤白帽でも可)と多めのお茶が入った水筒、タオルを持たせてください。