



ほけんだより

5月




令和4年5月2日
高松小学校
保健室
NO. 2

5月は4月の進学・進級など新しい環境の変化の疲れが出やすい時期です。緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすく、毎年保健室へ来る人が増えるのもこの時期です。また大型連休は、生活リズムが乱れやすくなります。連休後は、早寝・早起きの生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

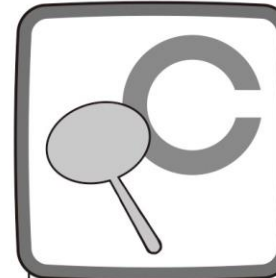


5月 健康診断がつづきます

	日にち・学年	どんなことを調べるのかな？
尿検査	5月10日(火) 11日(水)	腎臓の働きに異常がないか調べます。
尿に二次検査	5月24日(火) 25日(水)	前回の尿検査で、異常のあった人や、提出できなかった人が対象になります。
歯科検診	5月19日(木) 8:35~ 全学年	むし歯がないか、口の中に異常がないか調べます。 
	※朝、ていねいに歯をみがきましょう！	
内科検診	5月10日(火) 13:15~ 4・5・6年 5月11日(水) 13:15~ 1・2・3年	心臓や、自・耳・のど・ 背骨・関節・筋肉などに 異常がないか調べます。 
	※体操服でうけます。忘れないようにしましょう！	

視力再検査をしています！

視力検査をしてB(0.7)以下だった児童を対象に再検査を行っています。再検査を行い、B(0.7)以下だった児童に結果をお知らせします。

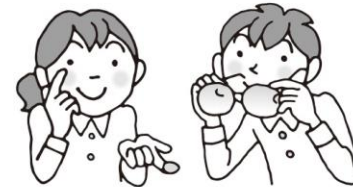


視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなって
いませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

健康診断が終わり次第、疾病・異常の疑いのあった人にだけ結果を配付します。

(歯科検診のみ全員に結果を配付します。)

結果を受け取ったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ

重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。

