

5月のほけんたより

令和5年 4月 28日
 府中市立府中第一小学校
 校長 布宮 英明
 保健室 加藤 久美・山口奈那子

新学期が始まって、新しいクラス、新しい先生、新しい友達、新しい教室に慣れてきたところでしょうか。緊張の連続で心身ともに疲れが出やすい季節です。「早寝、早起き、朝ごはん」を守って、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。ゴールデンウィークは、たくさんお話をしたり、活動したりして、楽しい時間を過ごしてください。元気をチャージ！！



5・6月の保健スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8 健康診断 まだ すまじ	9 聴力検査 (1年①)	10 内科検診 (3・4年生)	11 尿検査二次提出 歯科検診 (2・3年生)	12 尿検査二次提出 〈予備日〉	13
14	15	16	17 耳鼻科検診①	18 歯科検診 (5年生)	19 聴力検査 (1年②)	20
21	22	23 耳鼻科検診②	24 内科検診 (2・5年生)	25 歯科検診 (6年生)	26 尿検査提出 〈最終予備日〉	27
28	29	30	31	6/1	2	3
4	5	6	7 内科欠席者検診 水泳前健康相談	8 歯科検診 (1・4年生)	9	10 土曜 授業







☆病気の治療は、早期発見・早期治療が大切です。お知らせが届き、異常がある場合には早めに治療を済ませるようにしましょう。
 ☆すべての健康診断が終わりましたら、後日、結果を一覧にしてお知らせいたします。(前年度より返却不要)

うらめん つづ
裏面に続きます→

ほごしゃ みなさま
～保護者の皆様へ～

① 今後行われる、様々な検査の結果については、後日お子さんに「定期健康診断のおしらせ」を配布いたしますが、下記の場合については検査の都度、別紙「視力検査」は4つの指標で表しますにて結果をお知らせいたしますので、ご家庭でご確認をお願いいたします。

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

- 内科・眼科・耳鼻科・尿検査・聴力
⇒ 疾病や異常が見られた場合
- 歯科 ⇒ 全員にお知らせを配布します。
- 視力 ⇒ 裸眼視力・矯正視力で片眼がB判定以下のお子さん

とくに、学校で行っている視力検査は簡易的なものなので、環境（天気や照度）やその日の目の調子などの影響を受けてしまうため、どうしてもその結果が正確なものとはいえません。そのため、病院で検査を受けると、学校での検査結果と差が出てしまうことがありますのでご承知おきください。



② 水泳を行うことで悪化する可能性がある疾病でお知らせをもらった人は、受診完了の確認ができるまでプールに入れません。早めに病院を受診して、プールに入ってもよいかの確認を医師に相談してください。定期的に受診し、すでに治療中の方は、その旨をお知らせください。

③ 6月7日(水) 9:30より、水泳前健康相談を実施します。水泳の授業に配慮が必要なお子さんについては、保護者の方、学校医、養護教諭の三者で相談の時間を設けております。後日、申込書を配布いたします。水泳を行うにあたり、学校医へ相談したいことのある方、ご心配のある方はお申し込みください。また、担当医の診断書等をお持ちの方は、当日ご用意ください。事前に内容を確認の上、当日の相談を実施する予定です。

しんがっきつか だいじょうぶ
新学期疲れ大丈夫？

しんがっきき じき きをつか きんちよう
新学期のこの時期は、気を使ったり緊張したりして、

きがつかないうちに疲れがたまっているかもしれません。

こんな人は
新学期
疲れ・かも？

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 肩こりがある
- 食欲がない
- おなかの調子が悪い



あてはまった人は、
体の声に耳をかたむけて、無理せず、自分のペースでいきましょう。