

# ほけんだより5月

令和 5年5月2日  
府中市立武蔵台小学校  
保健室

## 体の調子を整えよう

新年度が始まって、1か月たちました。新しいことや変化が多いこの時期は、知らず知らずに力が入っていたり、緊張していたり体も心も疲れやすくなります。また、寒暖差で風邪をひきやすくなっています。睡眠を多めに取り、生活リズムを整え、お家ではリラックスできる時間を作ってください。ゴールデンウィークは、楽しい時間を過ごしてリフレッシュしましょう。



## 熱中症を予防しよう

急に暑くなる日が増えました。今年も、環境省の熱中症予防【暑さ指数 WBGT】が発表されはじまりました。夏の暑い日ではなくても、暑さに慣れていなかったり、寝不足などで体調が悪い時は、熱中症になる危険性が高くなります。屋外で汗ばむくらいの運動を増やし、少しずつ暑さに慣れ運動会に向けて体調を整えましょう。

また、汗拭き用のタオルを準備し、こまめに水分補給をして熱中症を防ぎましょう。

## 健康診断結果のお知らせについて

4月から、定期健康診断を実施しています。すべての結果は、後日「定期健康診断のお知らせ」を配布します。下記の検査・健診では、別紙で結果をお知らせしますので、ご家庭でご確認ください。

視力 →裸眼視力・矯正視力で片眼がB判定以下の児童に配布

A	1. 0以上	学校での生活をするのに、十分な視力です。
B	0. 7～0. 9	黒板の文字を見るなどは困りませんが、定期的なチェックが必要です。
C	0. 3～0. 6	教室の後方から、黒板の文字が見えにくい視力です。
D	0. 3未満	教室の前列でも、黒板の文字が見えにくい視力です。

歯科健診 →全員にお知らせを配布

内科・眼科・耳鼻科・尿検査・聴力検査 →疾病や異常が見られた場合に配布

\*学校での視力検査は、簡易的なものです。その日の目の調子や、天候などの影響を受けるため、正確なものとは言えません。そのため、病院での検査と学校での検査の結果に、差が出てしまうこともありますのでご承知おきください。

\*水泳の授業への参加について

水泳を行うことで悪化する可能性がある疾病があります。早めに病院を受診して、プールに入ってもよいかどうか、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。

うらへ→

## 5月の保健行事予定



5月 1日(月) 聴力検査 1年生  
 5月11日(木) 眼科健診 13:15~ 全校児童  
 5月12日(金) 尿2次検査① 朝回収 2次対象者・1次未提出者  
 5月14日(日) 心臓検診欠席者予備日 保健センターで実施  
 5月15日(月) 尿2次検査② 朝回収 2次対象者・1次未提出者  
 5月30日(火) 尿検査最終予備日



## 学校医・学校薬剤師さんの紹介

診療科	氏名	診療所名	住所	電話
内科	崎山 弘	崎山小児科	武蔵台 3-2-2	322-7859
眼科	平山 信隆	平山眼科医院	宮町 1-20-19 大津ビル2階	364-0300
耳鼻科	宮本 博行	みやもと耳鼻咽喉科	美好町 3-31-4	306-5755
歯科	鈴木 三十彦	鈴木歯科医院	栄町 3-25-21	365-1233
薬剤師	有輪 泉	ナックス薬局	新町 3-15-3	310-9845
精神科	吉澤 順	吉沢メンタル クリニック	宮町 2-2-8 ライオンズマンション 府中 33階	364-9363

## 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、  
ゲーム機やスマホを  
使っていませんか？



食後に歯みがきは  
していますか？



イヤホンなどで  
長時間、音楽を  
聞いていませんか？