



令和 7年5月1日
府中市立武蔵台小学校
保健室

熱中症を予防しよう ～暑熱順化～

近年、これまでに経験したことのないような暑さの日が多くなりました。

この時期は、まだ体が暑さになれていないので、熱中症の危険があります。暑さだけでなく、その日の体調が熱中症のリスクになります。風邪のひき始めや治りかけ、寝不足、朝飯を食べていないなど、熱中症になる危険性が高くなります。規則正しい生活を心がけ、無理をしないようにしてください。

これから少しずつ暑さに慣れ、屋外で汗ばむくらいの活動を増やし、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。

暑熱順化：暑さに慣れるということ



健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果は、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。

また、学校での健康診断は、病気の可能性のスクリーニングです。

医療機関で検査を受け「異常なし」とされる場合もありますので、ご了承ください。



◎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・心臓検診 → 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。

*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。

5月の保健行事予定

5月 1日(木) 尿2次検査① 朝回収 2次対象者・1次未提出者

5月 2日(金) 聴力検査 (1年生)

尿2次検査② 朝回収 2次対象者・1次未提出者

5月12日(月) 耳鼻科健診 (全学年) 10:45~

5月21日(水) 尿検査予備日



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	大坪 哲三	大坪眼科医院	白糸台 4-9-1 クリニックモールむさしの台 202	333-6000
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

体を清潔にしよう

汗をかく季節になりました。清潔な生活が送れているかチェックしてみましょう。

- ☐ お風呂で一日の体のよごれを落としている
- ☐ 毎日きれいな下着を着ている
- ☐ 食事の後、丁寧に歯みがきをしている
- ☐ 石けんを使って手を洗っている
- ☐ うがいをして、口やのどをしっかりと洗い流している
- ☐ つめを定期的に切っている
- ☐ 前髪が目にかからないよう、切るかピンでとめている
- ☐ ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている

