

ほけんだより 5月

令和7年4月30日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
養護教諭 山本 桃



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けんこう せいかつ み
健康な生活を身に付けよう!!

しんねんど げつ あたら かんきょう
新年度がはじまって、1か月がたちました。新しい環境には、もうなれたでしょうか？
あた かんきょう こころ からだ つか あらわ たいちよう くず ひと おお じ き
新しい環境で心と体の疲れが現れやすく、体調を崩してしまう人が多い時期です。また、
きおん へんか はげ きせつ ちゅうい ひつよう きそくただ せいかつ げんき けんこう からだ
気温の変化が激しいこの季節は注意が必要です。規則正しい生活をして、元気で健康な体をつ
くりましょう。

けんこうしんだん なに しら 健康診断って何を調べているの??



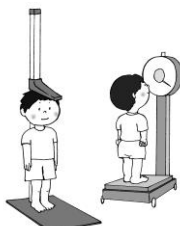
けんこうしんだん はついく ようす
健康診断は、発育の様子や、
びょうき けんこうしんだん う じぶん からだ おこな
病気がないかどうかを調べるために行います。
けんこうしんだん じぶん からだ し
健康診断を受けて、自分の体についてよく知り、
まいにちげんき がっこうせいかつ おく
毎日元気に学校生活を送りましょう!!
けんこうしんだん じぶん からだ みなお
健康診断は、自分の体を見直すチャンスです。



ちょうりよくけんさ
聴力検査
おと き
音の聞こえ方
を調べます。



ないかけんしん
内科検診
しんぞう はい おと ひ
心臓や肺の音、皮ふの
びょうき えいようじょうたい しせい
病気、栄養状態、姿勢な
どを調べます。



しんたいそくてい
身体測定
せ たか しんちょう
背の高さ(身長)、
からだ おも たいじゅう
体の重さ(体重)
を調べます。



しりよくけんさ
視力検査
もの みえかた
ものの見え方
を調べます。

がんかけんしん
眼科検診
め びょうき
目の病気がない
かを調べます。



し か けんしん
歯科検診
ば くち なか
むし歯や口の中に
びょうき ないか、歯並び
や歯磨きがよくでき
ているかを調べます。

健康診断スケジュール

月	日	曜	健康診断項目
5	8	木	色覚検査【4年】
	13	火	尿検査2次【該当者】
	16	金	眼科検診【4・5・6年】
	19	月	心臓検診【1年・該当者】
	20	火	尿検査2次予備①【該当者】
	22	木	尿検査2次予備②【該当者】
	29	木	運動器健診【該当者】



じ び か けんしん
耳鼻科検診
みみ はな びょうき
耳、鼻、のどの病気が
ないかを調べます。



にょうけんさ
尿検査
にょう なか
尿の中にたんぱくや糖、
けつえき
血液が混じっていないかを
調べます。

けんこうしんだん お 健康診断が終わったら...

- しんちょう たいじゅう さくねん おお
★身長や体重など、昨年よりどれくらい大きくなったか
くら 比べてみましょう。
- びょうき み いしや み
★病気が見つかったら、お医者さんに見てもらいましょう。

引き続き健康診断が続いています。
ご協力よろしくお願いいたします。



☆
お世話になる
☆

がっ
こう
い
かた
がた

学校医の方々

を紹介（しょうかい）します。



よろしく
お願いします！！

健康診断（けんこうしんだん）で診（み）ていただいたり、学校内（がっこうない）の環境（かんきょう）を見ていただいたりしています。

【内科】前原診療所（まえはらしんりょうじょ）：穂坂 英明 先生
 【眼科】小金井南口眼科（こがねいみなぐちがんこく）：尾本 周 先生
 【耳鼻科】こがねい耳鼻咽喉科（こがねいびじょうこう）：奥田 和子 先生
 【歯科】西の久保歯科（にしのくぼしき）：黒米 哲也 先生
 【整形外科】共立整形外科（きぎつせいしげい）：三島 市郎 先生
 【薬剤師】 富子 浩子 先生

食べる
（たべる）

運動する
（うんどうする）

ねむる
（ねむる）

生活リズムの基本

わたしたちの毎日は、「食べる、運動（うんどう）する、ねむる」ということを中心（かみ）にくり返（かえ）す生活リズムになっています。この生活リズムが、不規則（ふぎそく）な生活によってみだれると、からだのリズムもみだれ、元気がなくなってしまうのです。

しっかり食べよう！ よくからだを動かそう！ ぐっすりねむろう！





ゴールデンウィークは、普段（ふだん）の生活リズムから、大きく変わることがあるため、生活習慣（せいかくしゅうかん）が乱れやすくなってしまう。学校（がっこう）が休みの日でも、食事・運動・睡眠（すいみん）を意識（いしぎ）して、規則正（きぎよくただ）しい生活をおくれるようにしましょう！！



保護者の皆様へ

- すべての検診が終了後（6月下旬）、結果をお知らせしますが、受診が必要な児童には「検診結果のお知らせ」を、お渡ししています。（歯科は全員にお渡ししています。）疾患によっては時間がたつとともに、より重い症状へ悪化する場合もあります。できるだけ早めに受診していただくことをお勧めします。（学校での検診は簡易検査です。その日の体調や環境によって検査結果が変わることもあり、受診をした結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご承知おきください。）
- 検診の当日に欠席した場合、「検診（欠席者）の受診について」をお渡ししますので、用紙を持参し、学校医の先生による検診を受けてください。（6月30日までに受診してください。）
- 内科・耳鼻科・眼科で受診を勧められた場合・当日に欠席した場合は、プール学習が始まる前までに、「検診結果のお知らせ」を持参し、専門医への受診をお願いいたします。（病気があるままでプールに入ると、病気が悪化したり、他の人にうつしたりしてしまう恐れがあります。受診していないとプール学習に参加することができません。）受診結果は担任までご提出をお願いします。
- 「保健調査票」などの記載事項に、変更があった場合は、保健室までご連絡ください。
- 自宅やスポーツクラブ、学童でのけがで来室する児童が増えています。保健室は、学校で起きたけがの応急処置をするところです。また、継続的な処置はできません。学校以外でのけがは、各ご家庭で処置をお願いします。
- 引き続き、ご家庭で朝の健康観察をお願いします。