

☂ ほけんだより 6月号

令和8年6月1日

上板橋小学校 保健室

気温が高くなる日が増え、熱中症指数（WBGT指数）が警戒（25以上）になる日も出てきました。外に出る時は帽子をかぶる、こまめに水分補給をするなど、学校でも連日のように呼びかけています。熱中症は環境要因（気温や湿度が高いなど）と体の要因（睡眠不足、朝食を食べしていない、体調が悪い、水分不足、暑さに慣れていないなど）によって起こります。暑さで体調不良を起こした子たちに話を聞いてみると、睡眠不足や、十分な水分を補給していない傾向があるように思います。早寝早起きでたっぷり睡眠をとり、起床後はコップ1ぱいの水分補給、朝食で栄養と水分・塩分を補給して、日中の暑さに備えましょう。

【6月 主な保健行事】

日時	項目	注意事項など
1日（月）	歯科検健診① （3,4,6年生、五組）	<ul style="list-style-type: none">朝は歯をみがいてきましょう。欠席者は4日（木）に受けます。結果は全健診終了後に全員に配布します。
	呼吸器スクリーニング検診 （1,4先生）	<ul style="list-style-type: none">問診票回答による検診です。（6月12日まで。全員必須）詳細は後述の説明と本日配布のお知らせをお読みください。
2日（火）	内科健診① （2,4,6年生、五組）	<ul style="list-style-type: none">体育着を持ってきてください。日光移動教室前健診を兼ねています（6年生）。しおりの体温や体調のページを確認します。毎日記録し、健診当日は忘れずに持ってきてください。欠席者は12日（金）に受けます。結果は治療が必要な場合のみお知らせします。
4日（木）	歯科検健診② （1,2,5年生）	<ul style="list-style-type: none">朝は歯をみがいてきましょう。欠席者健診は未定です。結果は全健診終了後に全員に配布します。
12日（金）	内科健診② （1,3,5年生）	<ul style="list-style-type: none">体育着を持ってきてください。倉淵移動教室前健診を兼ねています（5年生）。しおりの体温や体調のページを確認します。毎日記録し、健診当日は忘れずに持ってきてください。欠席者は校医の先生の病院で受診をお願いします。（別途お知らせします。）結果は治療が必要な場合のみお知らせします。



重要

【1、4年生 呼吸器スクリーニング検診を実施します】

こちらはQRコード読み取りによるオンライン回答による検診です。

1、4年生対象に6月1日に配布した「呼吸器スクリーニング検診のお知らせ」及び「問診票記入の留意事項」をお読みいただき、ご回答をお願いいたします。期日までに必ず全員回答を入力してください。
回答期限は6月12日（金）です。

【欠席者健診や受診について】

○受診の際は学校からのお知らせをご持参ください。校医に書いてもらう書類が入っています。

○校医以外の病院を受診する場合は、事前に学校から電話連絡が必要となりますので、病院名と受診日を養護教諭までお知らせください。

○健康診断では、水泳で症状が悪化する疾患や、水泳禁止の疾患が見つかることがあります。お子様の安全な水泳授業のために、健診をお休みされた方、受診のお知らせがきた方は、水泳指導開始前までに受診・治療をお願いいたします。

【心臓検診及び尿検査について】

二次検査のお知らせ（5月上旬頃）がなかった児童は異常なしです。

【眼科健診の結果と校医の先生より】

5月13日（水）に眼科検診を行いました。

◎「かゆみなど気になる症状があれば受診してください」と記載されているお子様については、現時点でかゆみなどの症状がある場合、受診をお勧めしています。（プールの水に含まれる塩素が刺激になり症状が悪化する場合があります）

特に症状がなかったり落ち着いてきたりした場合、受診の必要はありません。

◎逆さまつげや斜位・斜視については、水泳による悪化する可能性は低いため、水泳指導時期に限らずご家庭のタイミングで受診をお願いいたします。

◎校医の先生によると、15歳くらいまでは眼球が成長するため視力が変化しやすいそうです。視力検査で裸眼・矯正視力にB以下があった場合や、「目を細めて見ている」「頭を傾けている」等の様子がみられた場合、視力が変化しているサインなので眼科を受診してみるとよいかもしれません。

受診後は、受診報告書の提出をお願いいたします。

◎爪が長いので切るよう指導されている児童が多くみられました。眼科疾病やけがの原因になりますので、ご家庭でもお子様の手を見ていただき、長い場合は切っていただくようお願いいたします。