



令和7年5月1日
板橋区立高島第六小学校
保健室

新学期が始まり4週間がたちました。4月にはインフルエンザや胃腸炎でお休みするお子さんがいました。以前は冬を中心に流行していた感染症が他の季節にも報告されています。毎日の健康観察にご協力をよろしくお願いします。

保健行事

5月8日(木) 内科健診(2・3・5年) 9:00～(体育着着用)

5月13日(火) 眼科検診(全学年) 9:00～

尿検査2次(1回目回収) 9時までに回収(該当者)

*1次検査を出していない人も出してください。→尿検査未提出のお子さんは、かかりつけ医にて検査(自費)を受けていただくことになります。水泳指導など学校生活に向けての事前準備として大切な検査となりますので、提出忘れにご注意ください。

5月15日(木) 内科健診(1・4・6年) 9:00～(体育着着用)

5月19日(月) 尿検査2次(1回目回収で忘れた人) 9時までに回収(該当者)

5月28日(水) 倉淵移動教室事前健診(5年) 13:15～

6月3日(火) 日光移動教室事前健診(6年) 13:15～

*移動教室前健康の記録表を忘れずに持たせてください。

内科健診での服装について

今年度より学校医、阿部和子先生による検診です。

全学年、基本は上半身肌着を付けず体育着を着用しての検診となりますが、ブラジャー(背中が見えるハーフトップも可)のみ着用が可能です。お子さんと相談し必要により準備してください。背中が見えないブラキャミソールは着用できません。

○ 着用できます



× 着用できません



背中が見えるよう髪の高い人は結んでください

お知らせ

*学校で行われる定期健康診断はスクリーニング検査（短時間で疾病などの異常がないか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける）です。計測結果、視力検査結果、歯科健診結果以外は受診の必要なお子さんのみの結果配布になります。治療のすすめをもらった人は早めに受診を済ませるようにしてください。

*色覚検査について

色の認識についての個人差（色覚）についてはご希望のお子さんのみ検査します。日本人の男子の約5%（20人に1人）女子で0.2%（500人に1人）の人にみられる特性で、少数派のため学校生活で不便を感じていることがあります。検査を希望する場合は連絡帳で学級担任までお知らせください。（養護教諭による検査です）

*呼吸器疾患スクリーニング検診（1・4年生全員対象）は1学期中に実施予定です。調査票（保護者記入）による判定となります。詳細は後日お知らせします。

おなかの風邪がはやっています

腹痛・嘔吐など

腹痛や下痢などの、胃腸系の症状で休むお子さんが不特定の学年で見られます。お子さんに、前日に嘔吐した、腹痛がある、下痢が続いているなど、胃腸系の症状のある時には無理な登校は控え、積極的な自宅静養にご協力をお願いします。



暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

