



ほけんだより

令和8年5月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

進学・入学してから1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境で学校生活に慣れるまで自分でも気づかない間に体に力が入ってしまいます。環境に慣れてくる5月は体に疲れが出やすく、体調を崩しやすくなっています。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

新学期から
1ヶ月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

引き続き実施中！

今月の健康診断

日にち・時間	内容	対象学年	備考
8日(金)	尿検査	未提出者	忘れずに持ってきてください。
13日(水) 9:00~	耳鼻科検診	全学年	耳の掃除をしてきてください。
18日(月) 10:00~	心臓検診	1年	なるべく欠席しないようにしてください。
20日(水) 13:30~	内科検診	な・1・3・5年	右の「内科検診について」をご覧ください。
27日(水) 9:00~	歯科健診	な・4・5・6年	歯みがきをしっかりとってきてください。

内科検診について

【学校医の先生】

厚友クリニック 星原 政吉 先生

【検診項目】

- ・栄養状態 ・皮膚疾患 ・脊柱、胸郭、四肢の状態 ・結核 ・心音 等
- ・問診、視診、聴診、触診をします。



【実施方法】

- ・服装・・・体育着（下着着用可）
- 1 すべての学年で男女別に実施します。
- 2 ベッド周りのカーテン、ついたてを使用し、個別の診察スペースを作り、周囲からは見えないようにしています。
- 3 診察スペースの中には、学校医、養護教諭が入ります。
- 4 養護教諭が体育着や下着をめくり、学校医が聴診器で心音を聞きます。皮膚の状態等を確認し、脊柱側湾症の確認のため、背中側をめくります。必要に応じて触診をします。



保護者の皆様へ

健康診断のお知らせについて

本年度の健康診断が始まりました。健康診断の結果、疾病の疑いがあった場合には「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。1年間健康に学校生活を送れるよう、早めに医療機関の受診をお願いします。また、治療や指導を受けた後は、受診の結果を学校へお知らせください。

なお、「すでに受診している」「治療中」「経過観察中」の場合は、その旨を記入してご提出ください。受診しても「異常なし」と診断されることがありますが、学校における健康診断は疾病や異常の疑いがあるかどうかという視点で行うスクリーニング(選別)ですので、ご理解いただきますようお願いいたします。