

ほけんだより

令和8年5月11日
上岩出小学校 保健室

5月のさわやかな風が心地よい季節になりました。新しい学年にも
少しずつ慣れてきた頃ですが、つかれが出やすい時期でもあります。
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。



眼科健診

日時

5月21日（木）8:45～ 全校児童

健診の流れ

ライトの光を見る→下まぶたを下に下げる

なにを調べるの？

目の健康状態や視力に問題がないかをチェックします。学校生活に支障がないか、早めに治療したほうがいい目の異常がないかを確認します。



運動会に向けて

●早寝早起き

夜は早くねて、しっかりと身体を休めましょう。

●朝ごはんを食べよう

朝ごはんは元気のもとです。しっかりと食べて登校しましょう。

●水分補給をしよう

汗をたくさんかくので、水分をこまめに取りましょう。

●朝の健康チェック

「あたまがいたい」「ねつがある」「つかれている」ときは無理をしないようにしましょう。

●つめを短くしよう

長いつめはけがのもとです。運動会の練習前には切っておきましょう。



保護者のみなさんへ

学校で行う健康診断は、「スクリーニング検査」と呼ばれるものです。

スクリーニング検査とは、多くの人の中から、病気や異常の疑いがある人を
早期に見つけるための検査です。短時間で行うための検査です。

短時間で行うため、医療検査で行う検査とは異なり、「異常の可能性があるか」を
確認することが目的です。そのため、受診のお知らせを受け取っても、必ず病気がある
とは限りません。一方で、早期の受診によって、早期発見できることがあります。お知
らせを受け取られた場合は、できるだけ早めに医療機関を受診していただきますようお願い
いたします。

また、学校では、健康診断の結果、異常のある人へのみ、結果のお知らせを配布してい
ます。医療機関を受診されたあとは、学校に結果のお知らせをご提出ください。

