



令和7年5月2日
浦安市立富岡小学校
保健室

まだまだ続きます 健康診断



新しいクラスになって「がんばるぞ!」と思っていたけれど、
たくさんの新しいことがあり、ちょっとお疲れモードになっていませんか? まずは、のんびりと過ごして、心と体を休ませてあげましょう。
何かあったら、保健室にも話しに来てください。

5月からだんだんと暑くなります。水分をしっかりとってくださいね。

4月から健康診断が始まりました。昨年度よりも身長がのび、待ち方も上手になっていました。
皆さんの成長を感じることができて、とてもうれしく思います。

健康診断の結果から

生活をふり返ろう

歯科検診

気になるところが
あった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



6月に
あります!

身体測定

やせすぎ・太りすぎ
の人

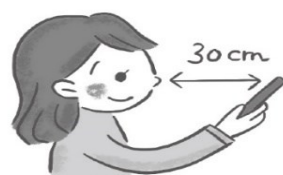
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が
下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



全校で A の人は52%(半分くらい)、B・C・Dの人は48%(半分くらい)でした。パソコンやスマホを長い時間使うことが多くなっていると思います。20-20-20 ルールを意識し、目に優しい生活を送ってくださいね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。.....

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた
遠くを20秒眺める



じぶん からだ じぶん あんぜん せいかつ 自分の身体は自分で守ろう！安全な生活を。

ろうか ある 廊下を歩いていますか？まわりをみ 行動していますか？

「いそいでいたらぶつかった！」「見ていなかった…」

ひだり ある 「左を歩いてしまった…」

もし道路だったら、もっとたいへんなことになります。自分の身体を守るために、学校での生活を安全なものにしていましょう。

保護者の方へ🌸

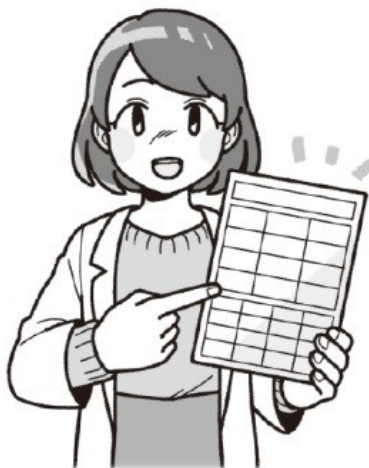
- ・尿検査の1次予備日が5月13日(火)となっています。提出できなかった方は、当日よろしくお願いします。容器がない場合は、担任までお知らせください。
- ・体調の関係で内服薬などを持参される際は、担任か保健室までお知らせください。お子様の体調を把握した上で対応することが可能です。よろしくお願いいたします。
- ・5月に内科検診があります。千葉県医師会より、「学校健診の流れ」という動画が出ております。健診の大切さを伝えるために各教室で児童にも見せる予定でありますので、保護者の皆様にもご視聴いただき、ご協力をお願いいたします。

<小・中学年用>

<高学年用>



健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。病気や異常の疑いがある場合は、結果のお知らせを配付しています。

受診のお知らせが届いた時でも、歯科検診など、検診する医師によって診断結果に違いがある場合や、内科検診で経過観察中の症状を指摘される場合もあります。歯列異常やアレルギー疾患など、かかりつけの医師の管理を受けている場合や、ご家庭の判断によっては、受診を強制するものではありません。保護者の方がその旨をご記入の上、学校へご提出ください。

夏休み前に、すべての健康診断結果をまとめた「けんこうカード」を配付する予定です。