

# ほけんだより

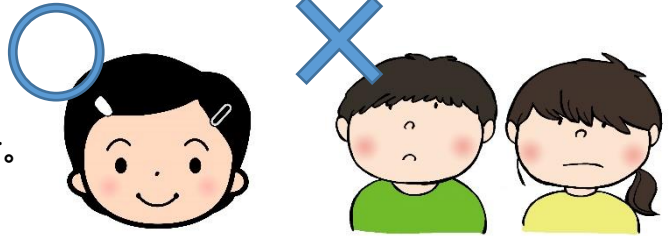


常総市立飯沼小学校 令和8年5月1日発行

## 衛生検査が5月11日(月)から始まります

月に1回、保健給食委員会の児童が教室をまわり、下にある5つの項目をチェックします。今年度は5月11日(月)から開始します。普段から衛生的な生活を送るよう心掛けましょう。

- ①ハンカチを持ってきているか。
- ②ちり紙を持ってきているか。
- ③つめは伸びていないか。  
手のひらから見て、爪が見えている人は×にします。
- ④前髪は目にかかっているか。  
前髪が目にかかっている人は×にします。  
長くても、ピンでとめていたり、きちんとわけていたりして、目にかかっている場合は○にします。
- ⑤髪の長い人はゴムでまとめているか。  
ゴムでまとめてあれば○とします。



## 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が出てきます。熱中症にならないために、暑さを体に慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

湯船にゆっくりつかる

家でストレッチなどの運動をする



## 爪めは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

### 注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



## 保護者の方へ

- 身体測定、視力検査、聴力検査が終わりました。身体測定、視力検査の結果は全員に、聴力検査は聞き取りにくい音があった児童にお便りを配付しています。学校で行う検査はスクリーニング検査であるため、受診の結果、異常なしと診断されることもあります。特に視力の結果は体調によって違ってくる場合がありますので、ご了承ください。
- 昨年度から内科検診は着衣で行うか脱衣で行うかは保護者の希望によるものとなりました。お便りを配付しますので希望の有無をお知らせください。なお、着衣で行う場合、衣服の上から診察することになりますので正確な診断ができない恐れもあります。脱衣にて詳しく見ていただきたいという場合には、脱衣での検診を希望する旨の申込をしてください。
- 希望者に色覚検査を行います。色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。平成14年度まで学校健診の必須項目でしたが、廃止となりました。その後、検査がなくなったことで色覚異常の学生が就職時に初めて気づき困るケースなどが出来たため、平成28年から希望者に対して行えるようになりました。短時間で簡単にできるものなので、希望する場合には担任に連絡帳などでご連絡ください。