

ほけんだより No.3



5月の保健目標

身の回りを
清潔にしよう

おうちの人と一緒に
読みましょう。

令和8年5月13日

真津山小学校 保健室

5月の爽やかな風が吹き抜け、運動場からは運動会の練習に励む元気な声が聞こえてきます。

この時期、保健室には「擦り傷」や「打ぼく」で来室する人が増えます。一生懸命がんばっている証拠ですが、大きなケガをしては大変です。爪は短く切っているかな？靴ひもはほどけていないかな？

万全の準備を整えて、安全に、楽しく練習に取り組んでいきましょう。

手や足の□□をきっておこう

□□にはなにが入るかな？ひらがなです。



つめがのびていると、何かに引っかかってつめが欠けたり、はがれたりすることがあります。また、友達をひっかいて傷つけてしまうこともあるので、つめがのびている人は切るととのえておきましょう。

はきなれた□□をはこう

イラストがヒントだよ。答えは保健室前に貼っています。



はきなれたくつじゃないと、くつずれといって足の指が痛くなったり、かかとが痛くなってしまうことがあります。運動会当日は、はきなれたくつをはいてきましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないよう...

5月に入り、日差しが強くなっています。赤白帽を忘れずに...！昼休みも帽子をかぶって熱中症をふせよう。

下の5つを守り、熱中症を防ぎましょう。水分をとるようにしましょう。朝ごはんを食べる、夜はしっかりすいみんをとることを心がけて、熱中症になりにくい土台（体）をつくりましょう。

①こまめに水分をとろう



②汗をかいたらタオルで拭こう

③帽子をしっかりかぶろう



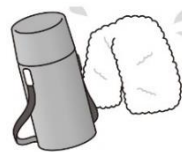
④朝ごはんを食べてこよう



⑤すいみんをしっかりとりよう

5月は熱中症シーズンの始まり

急な暑さに体が慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。のどがかわいてなくてもこまめに水分をとるようにしよう。お茶は多めに持ってくるようにしよう。



保護者のみなさまへ
健康診断結果の配付方法について裏面をご確認ください。

保健室からのお知らせ：健康診断結果の配付方法が変わります

今年度より、健診結果の配付方法を以下の通り変更いたします。ご確認をお願いします。

1. 体位測定（身長・体重）の結果について

これまでは測定後すぐに配付していましたが、今年度からは「学期末の通知表」と一緒にまとめてお渡しします。（西諫早小、北諫早小など近隣校と同様の方法に合わせます）

- **配付時期：**各学期末(通知表に挟んでお渡し)
- **お急ぎの場合：**「早めに結果を知りたい」という方は、連絡帳またはお子さんを通じてお気軽に保健室までお知らせください。

定期健康診断の記録

諫早市立真津山小学校

6年 〇〇番

身長 (cm)		
体重 (kg)		
肥満度 (%)		
脊柱・胸部・四肢		
視力 右		
左		
目の疾病など		
聴力 右		
左		
耳鼻咽喉		
皮膚		
結核		
心臓	心電図	
	疾病など	
尿検査	蛋白	
	糖	
	潜血	
	その他	
歯科健診	未処置歯	なし
	要観察歯	なし
	要処置乳歯	なし
	顎関節	
	顎顔面	
0:異常なし	歯列・咬合	
1:異常	歯垢	
2:要治療	歯肉	
	その他	
その他の疾病など		
備考		

「定期健康診断の結果」
1学期末に配付

令和8年 月 日

年 組 番

諫早市立真津山小学校

さんの 発 育 の よ う す

あなたの発育のようすは次の通りでした。友だちとくらべないで、自分の成長をみてくださいね。

実施月	月
身 長	cm
体 重	kg
肥 満 度	%

「発育のようす」
2・3学期末に配付

実施月	月
身 長	cm
月からの伸び	cm
体 重	kg
月からの増加	kg
肥 満 度	%
月からの差	%

実施月	月
身 長	cm
月からの伸び	cm
体 重	kg
月からの増加	kg
肥 満 度	%
月からの差	%

★視力の状況

	1回目	2回目	3回目
右眼	()	()	()
左眼	()	()	()

※肥満度

<20%以下	20%以上 30%未満	30%以上 35%未満	35%以上 50%未満	50%以上
やや傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

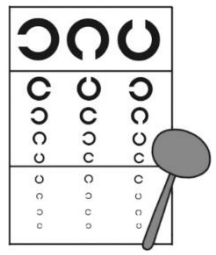
【計算式】

肥満度(%) = $\frac{[実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)]}{身長別標準体重(kg)} \times 100$

- A・・・視力 1.0以上
- B・・・視力 0.9～0.7
- C・・・視力 0.6～0.3
- D・・・視力 0.3未満

2. 各種検診の結果について

視力・歯科・耳鼻科・内科などの検診結果は、検査が完了した後に随時、封筒または赤ファイルに入れて配付します。（受診が必要な人のみ）※赤ファイルは保健室まで返却をお願いします。



- **配付時期：**各検診が終了次第、随時配付

お尋ね等ありましたら保健室（深田）までお願いします。