



身体計測、視力・聴力検査、尿検査（一次）、眼科検診 が終わりました

4つの健康診断が終了しました。尿検査等の御協力ありがとうございました。

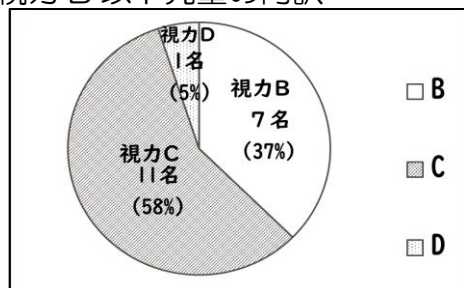
視力がB以下だった児童や各検診で疾病疑いのあった児童には、受診の勧めを配付しました。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は、早めの受診をお勧めします。

<視力検査結果について>

○ 視力B以下の児童の割合



○ 視力B以下児童の内訳



○ 視力B以下の児童の割合は、昨年度と同じでした。

○ 視力Cの児童の割合が最も高く、日常生活に影響が出ている可能性がある児童が多いのではないかと考えられます。

○ 視力が低下している児童の中には、左右の視力差が大きい児童もいました。斜視や弱視等の原因が隠れている可能性もあるので、眼科を受診し、病気がないかを確認することをお勧めします。



5.6月の健康診断日程

※ お子様と一緒に確認をお願いします。



検診当日に欠席だった場合、後日保護者に病院へ連れて行っていただくことがあります。

御理解と御協力よろしくお願いします。

けんさこうもく 検査項目	にっけい 日程	ちゅういじこう 注意事項
けんによう に じ 検尿二次 (対象者のみ)	5月8日(金) 5月14日(木)	対象者には、一次検査結果を配付しました。ごかくにん 御確認ください。その他の児童は、後日結果を配付します。
し か けんしん 歯科検診	5月13日(水) 10:30~11:30	- 必ず 歯みがきをしてから登校させてください。 - 欠席の場合は、後日、ファミリー歯科へ連れて行っていただく必要があります。
じ び いんこう けんしん 耳鼻咽喉科検診	6月3日(火) 9:30~10:00	髪の毛が耳にかかっている場合は、結ぶかピンでとめるようにお願いします。
ないか けんしん 内科検診	6月9日(火) 13:50~15:50	- 結核検診問診票を配付します。提出をお願いします。 - 欠席の場合は、後日、徳洲会病院へ連れて行っていただく必要があります。

児童向け



令和8年5月8日

喜界町立早町小学校

4月のいそがしい新学期が終わり、5月の楽しいゴールデンウィークが終わりましたね。ゴールデンウィークが終わると、体がおつかれモードになり、風邪をひきやすくなってしまうことがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり続けて、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を、今から始めましょう。

家でストレッチなどの運動をする

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



心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



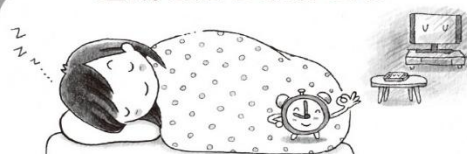
そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。