

# ほけんだより



令和5年7月10日 NO.2  
横浜市立折本小学校  
校長 古屋 澄人  
養護教諭 新井 かおり

## 令和5年度 健康診断が終わりました。

4月から始まった健康診断が6月末で終わりました。  
疾病や異常の疑いのある人には「受診のおすすめ」をお渡ししています  
(7/10現在、心臓検診を除きます)  
今月、11日(火)から始まる個人面談で、  
健康手帳を確認していただくことになっています。  
おうちの方の印またはサインをお願いいたします。



## 「受診のおすすめ」をご提出ください。

よりよく生活したり、集中して学習や運動を行うためには健康であることが基本です。受診された場合は、受診結果を切り取り、すみやかに担任まで提出をお願いいたします。担任、養護教諭で確認をし、年度末には健康手帳へ貼り、保管します。

学校での健康診断はスクリーニング(確定診断ではない、疑わしいものを選び出す)検査です。専門医受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。

眼科受診のおすすめ

健康診断の結果、お子さまの視力値が正常と判定されなかったことにより、眼科受診を推奨いたします。眼科受診の結果、医師の診断書をお送りください。

学年	1	2	3	4	5	6
左	( )	( )	( )	( )	( )	( )
右	( )	( )	( )	( )	( )	( )

キリトリ

診断内容

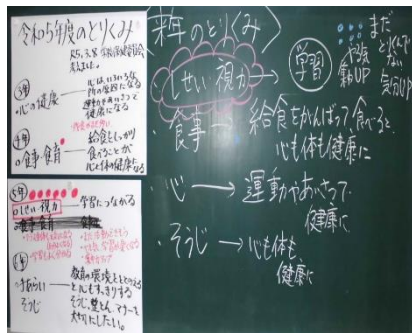
(1) 診断名  
1. 近視 2. 遠視性乱視 3. 遠視 4. 遠視性乱視  
5. 遠視性乱視 6. 正視  
7. 近視 8. 近視性乱視 9. 遠視 10. 遠視性乱視  
11. 遠視性乱視 12. 正視

(2) 備考  
1. 眼病、コンタクトレンズを要する 2. レンズ交換を要する  
3. 眼病あり、治療中 4. 遠視矯正を要する 5. その他

## 健康診断を振り返って

身長・体重	身長と体重のバランスをみる【ローレル指数】を全員算出し、100未満やせ 160以上肥満だったお子さまに健康手帳の栄養状態欄【要注意】と記入しています。
視力検査	視力 B~D のお子さまに受診のおすすめを出しています。 視力低下は近視だけではなく、遠視や乱視の場合や目の病気の場合もあります。 ①近視なのか ②遠視や乱視はないか ③めがねをかける段階ではないか ④目に病気はないか 眼科専門医の診察や指導を受けましょう。
眼科検診	眼科検診の後、4年生対象に色覚検査についてのお知らせを出しています。 検査の結果、学校で配慮が必要な場合は、学校にも検査結果をお知らせいただければと思います。
聴力検査 耳鼻科検診	鼓膜が見えないくらい耳垢がたまって、耳鼻科で除去したほうがいいお子さまだけに【耳垢栓塞】の通知を出しています。
内科検診	←しゃがみこみがしづらい児童が例年多くいます。 足関節の柔軟性を高める動作を日常生活に取り入れましょう。 (例)和式トイレの使用 お風呂の椅子を使わず体を洗う等々
尿検査	尿検査未提出の人は、個人あてにお知らせをいたします。

# 令和5年度 学校保健委員会の取り組み



令和4年度の学校保健委員会の最後の話し合いで、令和5年度は折本小学校の健康面、何について取り組んだらいいのか意見を出し合った結果、令和5年度は「姿勢」について取り組むことになりました。

各クラスでめあてをたて、毎月5日～10日にクラスでの取り組みを振り返ります。

クラスの取り組みの一部を紹介します…

- 1時間に1回「足はパツタン、背中はピン、おなかと背中にグーひとつ」をみんなでやる。(低学年)
- 帰りの会で姿勢をよくする時間をつくれたかチェックする。(中学年)
- 姿勢を維持する筋肉をきたえ、からだのバランスを整えよう。
- 授業の合間に体幹トレーニングを取り入れる。(高学年)

よい姿勢で過ごすことは、体が成長する時期の小学生にとって大切なことです。

食事、学習、テレビを見るときなど、ご家庭でもつつい崩れがちになることもあるかと思います。「姿勢を直そうか」「どんな姿勢で食べるといいのかな？」など、姿勢についてお子さまが意識できる声かけをしていただけるといいと思います。

## 熱中症を予防しよう！

かわく前に飲もう！

水筒は毎日持ってこようね

早く寝て、たっぷり  
すいみんをとろう！

睡眠で  
エネルギーを  
チャージしよう…



こまめな休けいを！

帽子をかぶろう！

登下校は暑い時間帯…  
帽子で暑さから頭を守ろう…



朝ごはんを食べないと  
12時間以上空腹となり  
危険だよ

朝ごはんを食べよう！

じょじょに暑さに慣れていこうね