

# すくすく 5月

令和7年5月14日  
燕市立分水小学校 保健室



\*\*視力検査・聴力検査の結果を配付しました\*\*

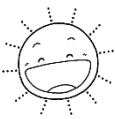


本日、視力検査・聴力検査の結果を配付しました。配付対象は以下の通りです。

|              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| 視力検査のお知らせ対象者 | 左右どちらか一方でも視力 1.0(視力 A)が見えなかった場合 |
| 聴力検査のお知らせ対象者 | 左右どちらか一方でも聴き取りにくい音があった場合        |

本日お知らせが配付されていない場合は、学校での検査結果「異常なし」です。

なお、学校での検査は、あくまでもスクリーニング検査となります。検査の環境や精密度は、専門の医院とは異なることや、疾病の診断ではないことをご了承ください。



5月の健康診断の予定

|        |               |
|--------|---------------|
| 13日(火) | 内科検診(3, 4年生)  |
| 16日(金) | 内科検診(5, 6年生)  |
| 28日(水) | 耳鼻科検診(1, 4年生) |
| 29日(木) | 眼科検診(全校)      |

※1, 2年生と学習室のお子さんは4月に内科検診実施済みです。

★本日視力・聴力検査の結果のお知らせをもらった方へ★

健康診断の結果、受診が必要となったお子さんには、なるべく早めの受診をお勧めしているところですが、28日実施の耳鼻科検診(1, 4年生のみ)と29日実施の眼科検診が終わってからの受診でも構いません。

＊視力検査と眼科検診 → 受診先:眼科医院

＊聴力検査と耳鼻科検診 → 受診先:耳鼻咽喉科医院

というように、受診先の医院が同じ場合が多いからです。

もちろん早めに受診していただいても構いません。よろしくお願いいたします。

※耳鼻科検診および眼科検診の結果は、対象者のみ6月5日頃に配付予定です。



視力検査結果のお知らせ

健康診断(視力検査)の結果、下記のとおりでしたのでお知らせいたします。  
早めに医師の診察、指導を受けられますようお願いいたします。  
なお、受診報告書を学校まで提出してください。  
すでに通院され結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を記入し提出してください。

|   |      |          |
|---|------|----------|
|   | 裸眼視力 | ( 矯正視力 ) |
| 右 | ( )  | ( )      |
| 左 | ( )  | ( )      |

A 1. 0以下  
B 0. 9~0. 6  
C 0. 6~0. 3  
D 0. 3未満

眼科医様  
視力検査を実施し上記結果となりましたので、診察及び検査のうえ、生活上必要な指導をしていただきますようお願いいたします。  
なお、お手数でも診断結果を下記の「受診報告書(視力)」に記入のうえ、保護者又は児童生徒にお渡しいただきますようお願いいたします。

受診報告書(視力)  
年 組 番 氏名

1. 視力

|   |      |          |
|---|------|----------|
|   | 裸眼視力 | ( 矯正視力 ) |
| 右 | ( )  | ( )      |
| 左 | ( )  | ( )      |

2. 診断

|   |          |            |              |    |    |
|---|----------|------------|--------------|----|----|
| 右 | 正視<br>斜視 | 近視<br>調節緊張 | 遠視<br>その他( ) | 乱視 | 弱視 |
| 左 | 正視<br>斜視 | 近視<br>調節緊張 | 遠視<br>その他( ) | 乱視 | 弱視 |

3. 観察事項  
1. 治療を要しない



### 「健康診断結果のお知らせ」について

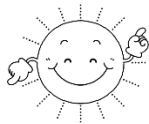
今年度より、用紙の記載内容が少し変わっています。

どのお知らせにも「すでに通院され結果がわかっている場合は、受診勧告書にその旨を記載し提出してください。」という主旨の一文が加わっています。該当される場合は、用紙の空白部分に、その旨を記載してください。不明な点は、養護教諭目黒にお尋ねください。

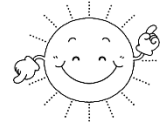
裏面もご覧ください

# 運動会練習がんばっています

5月24日の運動会に向けて、運動会練習が本格的に始まっています。子どもたちが安全に練習に励むことができるよう、毎朝の家での健康観察や、早寝早起き朝ごはんを意識していただくよう、よろしくお願いします。また、爪が長いと思いがけないケガにつながります。ご家庭で爪が長くないかチェックしてください。



## 今からできる!熱中症予防



熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。徐々に気温が上がってくる今の時期は、体が暑さや湿度に慣れていないため、熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給をしっかりと行い、今から夏に向けて暑さに慣れていきましょう。

### ①こまめな水分補給を心がける

「のどが渴いた」と感じる前に、水分補給をしましょう。



### ②気温に応じて服装を調整

個人差はありますが、1日の予想最高気温が25℃以上(夏日)の日は、半そで+羽織ものや薄手の長袖など、調整できる服装がおすすめです。

### ③体調がすぐれないときは早めに知らせる

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日なども注意が必要です。自分で「熱中症かな?」と気付けないことも多いので、体調が悪い時は無理をしすぎず、早めに休養することが大切です。

### ④基本的な生活習慣を整える

規則正しく生活することも熱中症対策になります。朝ごはんを食べることで水分と塩分を補給することができます。また、しっかり睡眠をとることで疲れを取ることができ、熱中症のリスクを下げます。

### ⑤暑熱順化は今のうち!

暑熱順化とは・・・熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。(つまり、体が暑さに慣れることです。)ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで、熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵となります。

- ★シャワーだけでなく、湯船につかる
- ★汗をかくほどの運動を習慣にする
- ★その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて、無理なく汗をかき、体を暑さに慣れさせていきましょう。

