



令和6年6月発行 岡本西小学校 保健室

健康診断の日程

健康診断も残り少なくなってきました。みなさんの次の検診はいつ、何の検診でしょうか？日程をチェックして、検診の日に必要なものや服装に忘れものがないか、確認しましょう。また、検診の後にお知らせが配られた人は、なるべく早めに病院で診てもらおうようにしましょう。

月	火	水	木	金
3日 尿二次検査回収日 (対象児童のみ)	4日 視力検査 (1年生)	5日	6日	7日
10日	11日	12日	13日 耳鼻科検診 (全児童)	14日
17日	18日 心臓検診 (1・4年生)	19日	20日 眼科検診 (全児童)	21日
24日	25日	26日	27日	28日

保護者の方へ ~治療のお知らせについて~

検診の結果、病気や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべくお早めに専門医をご受診いただき、その結果を学校へお知らせください。

また、すでに通院されている、主治医の指示で経過を見ている等、家庭で状態を把握されている場合には、その旨を配付されたお知らせにご記入いただき、お知らせいただければ、必ずしも受診は必要ではありません。

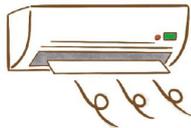


※視力検査の結果は眼科検診後、聴力検査の結果は耳鼻科検診後に、有症者にのみお知らせしています。

# 暑熱順化のススメ



ぬるめのお湯に浸かる



エアコンの温度は高めに



体を動かして汗をかく

「しょねつじゅんか」とは…  
 体が暑さに慣れてくることを暑熱順化といいます。  
 人間の体には、運動したりして体温が上がると、汗をかいて体の熱を外に逃がし、体温を調整しようとする働きがあります。しかし、汗をかく習慣がない人は、暑くてもうまく汗をかけず、熱が外に逃げないので、体調を崩しやすくなってしまいます。  
 今の時期から体をよく動かして汗をかく習慣をつけることで、暑さに負けない体づくりを始めましょう。毎日湯ぶねに浸かったり、家のエアコンの設定温度を下げすぎないようにするだけでも、暑熱順化に効果があります。

## 6月の保健目標 は だいせつ 歯を大切にしよう

### こんねんど し かけんしん けっか [今年度の歯科検診の結果]

	むし歯があつ ひと た人 (~人)	むし歯になり そうな歯があ つた人 (~人)	むし歯ゼロの ひと 割合 (~%)
ねんせい 1年生	6人	0人	90%
ねんせい 2年生	4人	2人	88%
ねんせい 3年生	9人	1人	87%
ねんせい 4年生	3人	0人	95%
ねんせい 5年生	8人	3人	87%
ねんせい 6年生	4人	0人	93%



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- みみがきしやすい場所も念入りにみがけている



- みみがいた歯は鏡でチェックしている

