



げんき



ほけんだより
美唄市立中央小学校 保健室
令和8年5月26日発行 No.2

5月30日(土)は、いよいよ運動会です！体調管理に気を付けながら、当日を最初から最後まで「楽しかった！」と思えるような運動会にしましょう☆ 「主役は君だ。輝く勝利(ゴール)へ進め！協力・全力・燃焼だー！」

運動会！こんなことに気をつけよう！



じゅんびへん ～準備編～



手足の爪を切る

爪が長いままだと、自分も周りの人もケガをさせてしまうかもしれないので、必ず切りそろえましょう。



しっかりと食事をとる

体を動かすためのエネルギーを作り出すために、しっかりご飯を食べましょう。当日の朝ごはんも忘れずに。



しっかりと寝る

1日中外に出ていると、からだを動かしていなくても体力を使います。十分な睡眠を取って、当日を迎えましょう。

とうじつへん ～当日編～



日よけ・汗対策

帽子をしっかりかぶりましょう。汗をかいたら、タオルやハンカチで汗をふきましょう。



こまめに水分補給

水分不足は、熱中症の大きな原因です。こまめに飲みましょう。



準備体操は念入りに

初めに行う準備体操はしっかり行いましょう。大きなケガを防ぐ大切な第一歩です。

おうちの方へ



健康診断の結果をお知らせ

心臓検診(1年生対象)以外の健康診断が終わりましたので、結果のお知らせを配布いたしました。受診をおすすめされた方や、気になることがある方は早めに病院の受診をご検討ください。

また、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といい、健康であるか、健康上問題があるか、疾病の疑いがあるかという視点で選び出すものです。

病院など医療機関での受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご理解の程、よろしく願いいたします。

身体測定の結果	
身長	cm
体重	kg
聴力検査の結果	
100Hz-25db(聴)	左
400Hz-25db(聴)	右
(1・2・3・5歳のA)	
視力検査結果	
右目	A B C D
	OO ()
左目	A B C D
	OO ()
※のひもを巻いている人の視力検査結果は参考値のみです。	

1年間で身長伸びが4cm以下の人は秋に再度測定します。

- ・4・6年生は聴力検査がないので、空欄になっています。
- ・検査時の状況(周りの生活音)によって聞き取れなかった場合があります。いつでも再検査できます。保健室へ来てください。

結果がC、Dだった人は眼科受診をおすすめします。

虫歯があった人は早めに歯科医を受診しましょう。

赤→虫歯 青→虫歯になりそう



歯科検診の結果	
◎虫歯はないが、また、虫歯になりそうなお歯はないか	
・もし歯がありませんでした。	
・もし歯が壊れていました。	
・もし歯に痛みがありました。	
・もし歯に穴が開いています。早めに治療しましょう。	
◎歯並び(歯列)・歯の健康(歯周病)・詰め合わせ(被せ)	
◎歯の汚れ(歯垢)	
◎歯茎の状態(歯肉)	

「歯科医の受診をおすすめします」と記載がある人は、かむ・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られる場合があります。歯科医に通院していない人は受診をおすすめします。

