



ほけいだより

みんなが楽しみにしていた夏休みが始まります。今日の終業式では、夏休みの生活について大事なことを2つ話しました。ふり返りながら読んでください。

① 早寝・早起き・朝ごはん

はやね 早寝	早く寝ることで次の日の朝すっきり起きことができる。成長期の子どもにとって睡眠はとても大切！
はやお 早起き	朝日を浴びることで脳が自覚める。1日のスタートをスムーズにきくことができる。
あさ 朝ごはん	朝食をとることで消化器官が動き始めめる。体温が上昇し、活動のスイッチが入る。



② 熱中症に気をつけよう

気温が異常に高かったり、蒸し暑かったりするときには、熱中症になる危険性が高くなるため、外での活動を控えたほうがよい場合もあります。熱中症警戒アラートや天気予報なども参考にしましょう。外出や外での活動をするときには、帽子や飲み物、日傘、冷却グッズなどを準備し、時々休憩をとるようにしましょう。



暑さを避ける



日陰などの涼しい場所で
休憩をとる



のどが渴く前に、こままで水を飲む

暑くて具合が悪いときは
大人の人にすぐに知らせ
ましょう。



夏休み前に配付の保健だよ
りで受診のお願いを記載

保護者の皆様へお願い

- 夏休みの生活チェックカードを配付しました。今年度は2学期から前1週間に絞ってチェックを行います。ご協力をお願いします。
- 1学期に実施した健康診断の結果、受診を勧められた方で、まだお済みでない方は、ぜひ夏休み中に受診をお願いします。併せて受診報告書の提出もお願いします。

2学期元気に会いましょう！！



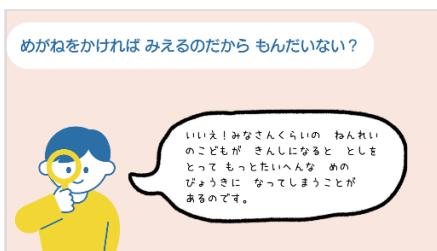
令和7年10月22日
黒肥地小学校
保健室

ようやく朝晩は涼しくなってきました。しかし、日中の運動場はまだ暑くなる日もあります。保健委員会の児童が熱中症予防について毎日放送で呼びかけをしています。ご家庭でも朝食をしっかりとさせて学校に送り出してください。毎日水筒を準備してください。お子様の健康管理ありがとうございます。

10月10日は目の愛護デー

視力の検査と目についての学習をしました。

- ・近年、近視の子どもが急激に増えていることが世界中で大きな問題となっていること。
- ・近視になると、将来もっと重大な目の病気にかかる可能性があります。
- ・人生において、目の愛護デーに合わせ、10月に視力検査を実施。結果の通知と受診を勧める文書を配付。



10月の視力検査の結果を、「4月の視力より悪くなっていた人」と「受診済みの連絡がまだ提出されていない」ご家庭のみ配付します。視力の低下の原因は、病院で検査をしなければわかりません。受診がまだのお子様はお早めに受診をお願いします。

スポーツ選手に求められる **深視力**って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。

スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！
深視力トレーニング

① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
③ ①②を数分間繰り返す。

ほけんだより 11月

令和7年11月21日

黒肥地小学校

保健室

11月に入り、日中は過ごしやすい気温になりました。昼休みには子どもたちが元気によく外で遊ぶ姿がみられます。今年の夏は猛暑のため、あまり外で遊ぶことができなかったので、子どもたちもようやく外に出ることができてうれしそうです。子どもの体力づくりには外遊びが欠かせません。天気のいい日はなるべく外で遊ぶよう声掛けをしています。

感染症と出席停止について

これから季節、心配なのが感染症の流行です。学校保健安全法で定められている主要な感染症と出席停止の期間をまとめました。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経
その他の 感染症	溶連菌感染
	伝染性紅斑
	マイコプラ
	感染性胃腸炎

11月に「受診連絡票」が未提出の家庭に「受診状況調査」実施。ほけんだよりで「受診状況調査」の提出についてお知らせ。

な流行が起こった場合に、
があるときに限り学校医の
症として緊急に措置を取る

※出席停止や登校再開の際、診断書や治癒証明書は必要ありません。

受診はお済みですか？

1学期に実施した健康診断の結果、まだ受診連絡票を提出されていないご家庭には、「受診状況調査」の用紙をお配りしました。ご記入いただき、受診の状況をお知らせいただきますようよろしくお願ひします。

R6年度	R7年度
44.7%	26.7%

11月現時点での治療率

学校で行う健康診断の結果、治療が必要とされた児童生徒に対して、学校は「治療を指示し、運動や作業を軽減する等の適切な措置をすること」となっています。学校での必要な配慮等を行うためにも受診結果をお知らせください。

さわやか集会～歯と口の健康について～

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、11月のさわやか集会では保健委員会が「歯と口の健康」について発表しました。事前の打ち合わせ段階から、「歯の役割を伝えたい」「むし歯がどうやってできるのかを知ってほしい」「プレゼントよりも劇のほうが低学年の子たちにもわかりやすいのではないか…」など、積極的に意見を出し合い、自分たちで形にしていく姿に感心しました。発表の様子は学校のホームページでもご覧いただけます。（ う うごく保健委員 ）



11月に受診状況調査を配付し、未受診の家庭へ受診を促す。

児童数(6月30日時点)	配付対象者数	提出者数(12月5日時点)	回収率
101名	57名	36名	63.1%

令和7年度 定期健康診断受診状況調査

保護者様

多良木町立黒肥地小学校

年

校長 井口 秀明

向かいの便、皆様におかれましては、ますます御健勝のことと拝察いたします。

さて、令和7年度定期児童健康診断の結果を配付し、受診が終わられたところから受診連絡票を学校へ提出いただいております。まだ受診が済んでいない御家庭は、速やかに受診されることをお勧めします。つきましては、今後の受診予定について下の調査票に記入いただき、11月28日(金)までに学校へ提出をお願いいたします。

症状の放置は、病気の進行や悪化を招きます。経過を観察するか否かも、主治医の指導のもと、判断されてください。

下記の表につきまして、「配付通知書」に○があり、「結果の通知書の提出状況」の欄に「決」がない項目について、現在の受診状況のご記入をよろしくお願ひいたします。

配付通知書		結果の通知書の提出状況	現在の受診状況をご記入ください
○	歯科		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	耳鼻科		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	眼科		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	視力		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	内科		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	尿検査		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	心臓		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>
	色覚		<p>【】受診したが結果の通知書をまだ出していない 【】通院中 【】これから受診する → () 月ごとの予定 【】受診予定は未定 一理由 ()</p>

【5年生：心と体の変化】



(主な学習内容)

- ・二次性徴と体の変化
- ・心の発達と変化
- ・不安や悩みの解決策

【6年生：自分だったらどうする】



(主な学習内容)

- ・性被害の実態
- ・携帯電話、インターネット等による性犯罪の実態

学校における性教育はその時々で内容としては、人権教育・安全教育の要素も含んでいます。子どもたちが性に関する問題に直面した場合、「自分自身の命を守る」や「自分自身の命を大切にする」行動選択ができます。

12月ほけんだより受診状況調査の提出について記載。11月掲載時と比較し9.3ポイント受診率が増加。

受診状況調査の提出ありがとうございました

これから冬休みにかけて受診されるというご家庭が多くありました。お仕事等もある中、ご対応いただき感謝いたします。受診後は学校までお知らせください。

R6年度 R7年度

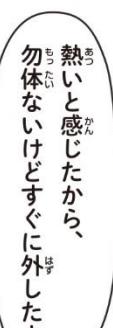
44.7% 36.0%

【12月5日現在の受診率】
先月より9.3ポイントアップしました(#^.^#)

カイロを持ってきている人へ ~正しい使い方を知っていますか?~

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか? 全員見つけましょう。



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼つたり、寝ているときに使つたりしないようにしましょう。体温よりも少し高めの温度(44~50°C)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。