



令和7年度
小倉小学校
保健室

新学期の疲れが出てきたのか、がんばって登校してくれたけど、体調が悪くなってほけんしつにくる子が多くなっています。疲れていないつもりでも、頭いた、お腹いた、風邪をひきやすいのは、身体からのSOSのサインです。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



ゆっくりお風呂に入って、早め
にお布団に入って身体を
休めるようにしましょう。

4月の急に暑くなったある日、熱中症で救急搬送の報道がありました。身体に疲れがたまっているとき、急に

気温が高くなった日に、熱中症になりやすくなります。



つかれたときにやってみて！

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 一緒にいて楽しいひとおしゃべり
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 時間をかけてストレッチ
- ゆっくりと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる





二測定・視力検査の結果をお渡ししました。
 視力検査は、B 以下の人に、お知らせを渡しています。受診されましたら、受診報告書を病院で書いていただき、学校にご提出ください。
 欠席等で後日測定・検査したのに用紙をもらっていない人がいたら、ごめんなさい。
 すぐに発行しますので、保健室まで^{おし}教えてください。



内科検診の実施方法について

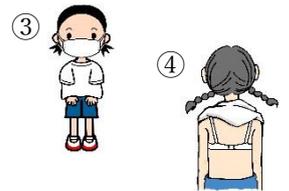


疾病等を早期に発見することを目的とし、上半身脱衣を基本とし、聴診・視診を行います。

- ・聴診では、心雑音やぜん息などの呼吸音の確認を行います。
- ・視診では、皮膚（アトピー性皮膚炎、皮膚腫瘍）や甲状腺（バセドウ病、甲状腺腫）、骨格の変形（脊柱側弯症、頸椎後弯、胸郭変形）などの有無を診ます。

本校では内科検診時のプライバシーへの配慮として、

- ① 性別に配慮し、時間を別々にして検診を行います。
- ② 脱衣の際や診察時には、周囲から見えないようつい立てで個別のスペースを確保します。
- ③ 待機中は、体操服の袖を抜いた状態にし、不必要な露出を避けます。
- ④ 検診時は、体操服を前掛けとし、背骨や肩甲骨が見える状態で視診します。本校学校医と相談の結果、下着（ブラジャー、スポブラ、キャミソール、タンクトップ）1枚であれば着用でも聴診可能とのことですので、当日の服装には留意してください。なお、背骨や肩甲骨が見えづらい長袖シャツ、肩を覆うようなシャツは、脊柱の歪みがわかりづらいので、下着は脱衣の上、検診します。
- ⑤ 内科検診時に行う運動器検診においては、下着の脱衣が必要な場合もあります。



性別を問わず、できる限りプライバシーに配慮して検診を行っていきますので、ご理解の程よろしくお願いたします。



※心臓検診については、上半身は下着も脱衣の上で、心電図検診、医師による聴診を行います。

内科検診と同様に、プライバシーへ配慮を行ったうえで、検診を行いますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

将来保健室の先生になるために、大学で学んでいる学生さんが2名、5/7～と6/4～教育実習に来ます。プライバシーに配慮したうえで、健康診断の補助に入ってもらったり、けがの病院受診の際に同席させていただきますことがありますことをお知りおきください。
 不都合がありましたら、保健室までご連絡ください。

