



旭市立琴田小学校

保健室 No. 2

令和7年4月21日

☆お家の人と読みましょう☆

※裏もあります。

しんねんと はし 新年度が始まり、2週 間がたちました。

そろそろ、学校生活に慣れ始めたころでしょうか？きん 張 がほぐれてくると、だんだんとつかれが出やすくなります。

まいあさ がっこう く まえ 毎朝、学校に来る前には、お家の人と健康チェックをして、元気に登校できるようにしましょう。また、体調が悪い時には、無理をせず、お家の人や先生に伝えるようにしましょう。



けんこうしんだん 健康診断はなんのために受けるの？

けんこうしんだん 健康診断は、みなさんが毎日元気に勉強をしたり、運動をしたり、活動したりできるように「病気がないか」「生活で気を付けることはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。

けんこうしんだん 健康診断でどのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたら、うれしいです。



けんしん とき 検診の時には

あいさつをわすれずに！

がっ こう い せん せい しょう かい 学校医の先生を紹介します

ないか 内科	はま い いん 濱 医院	はま と し き せんせい 濱 年樹 先生
しか 歯科	すが や し か い いん 菅谷 歯科 医院	すが や ひろ し せんせい 菅谷 博 先生

です



うらめん こんしゅう けんこうしんだん 裏面は今週の健康診断のお知らせです。よく読んで、上手に受けられるようにしましょう。

歯科検診

4月23日（水）8：30～
1～6年生 全校児童が対象です。

歯科医さんが言っている暗号 よく聞いておこう

- ① みがき残しなく、上手に歯みがきが
できているか
- ② 歯ならびの異常はないか
- ③ 歯周病（歯ぐきの病気）になって
いないか
- ④ あごの関節に異常はないか
などを調べます。

記号	読み方	意味
/	しゃせん 斜線	けんこう は 健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯がある
○	マル	は いしゃ ちりょうず は 歯医者さんで治療済みの歯



ごぜんちゅう けんしん
午前中の検診です。朝ご飯を食べた後は、歯みがきを
ねんい
念入りにやってくるようにしましょう。

眼科検診

4月25日（金）1：00～
2・4・6年生全員が対象です。

※1・3・5年生は保健調査票からの抽出児童が対象

め やまつげ まぶたなどにびょうき いじょう
がないかを調べます。

め なか ようす み けんしん とき
目の中の様子を見ます。検診の時
は、自分で下まぶたを引っ張るように
します。



ICTと目の健康が気になります

近視の子どもは約40年前に比べてなんと
2倍。近視の原因は遺伝もありますが、
普段の生活が影響している部分もあるよう
です。気になるのはスマホやタブレット端末の
使い方。小さい画面だと気がつかないうちに
顔を近づけて見てしまっている人も多いの
です。

近くを見続けると、目の筋肉が疲れて一時
的な近視（仮性近視）になります。その状態

が続くと本当の近視に繋がることも。近視が
進むと眼球の形が変形してしまう場合もあり、
そうなるともう視力も元には戻りません。近
視は20歳まで進むといわれているので、それ
までの対策が大切なのです。

学校の健康診断は年に1回ですが、視力は
日々変化しています。健康診断で大丈夫だっ
たとしても、普段の学校生活で見えにくさを
感じたりしたら迷わず眼科へ。