

# ほけんだより



令和7年 5月1日（木） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

4月は、健康診断の事前準備等へのご協力ありがとうございました。4月に実施した健診（身体測定・視力・聴力）については、先日配付しましたので、ご確認ください。今後、健診を受けた結果、病院受診をおすすめする方には、準備ができ次第「病院受診のすすめ」を配付します。（ただし、歯科健診結果は全員に配付します。）5月の健康診断の予定は、以下のとおりです。

## よてい ☆5月の予定☆

月	火	水	木	金
<b>5/12</b> 運動会 代休	<b>13</b> ※尿検査キット 配付日	<b>14</b> 尿検査 全校 ※朝回収です。	<b>15</b>	<b>16</b> 眼科健診 
<b>19</b>	<b>20</b> 内科健診① 4・5・6年生 	<b>【眼科健診】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前髪が目にかからないようにしてください。</li> <li>・寝不足で目が赤くならないよう、前日は早寝をしましょう</li> <li>・目やにがないよう、顔をしっかり洗ってきてください。</li> </ul>		
<b>26</b>	<b>27</b> 尿再検査 尿検査未提出者 再検査該当者	<b>28</b> <b>【耳鼻科健診】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前日に耳掃除をしましょう。</li> <li>・髪が長い人は、ピンやゴムを使って、髪の毛が耳にかからないようにしましょう。</li> <li>・鼻水が出る人は、鼻をしっかりかんでおきましょう。</li> </ul>	<b>29</b>	<b>30</b> 耳鼻科健診 1・2・4・6年生 

**【尿検査】**  
 検査の詳細については、13日に別紙でおたよりを発行します。

**【眼科健診】**

- ・前髪が目にかからないようにしてください。
- ・寝不足で目が赤くならないよう、前日は早寝をしましょう
- ・目やにがないよう、顔をしっかり洗ってきてください。

**【内科健診】（結核・脊柱運動器健診含）**

- ・前日はお風呂に入って、身体をきれいにしましょう。
- ・心臓の音がみだれないよう、夜は早めに布団に入り、しっかり睡眠をとりましょう。

## ○保健関係 書類記入のお願い

### 脊柱・運動器保健調査票（全校）

【4～6年】 5/ 7(水) 配付 5/13(火)メ切

【1～3年】 5/21(水) 配付 5/27(火)メ切

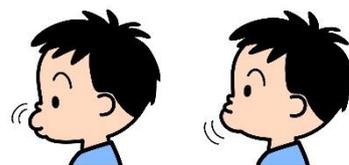
\*脊柱・運動器保健調査票の記入箇所は、表裏両面にあります。ご確認ください。

\*配付した封筒に入れてご提出ください。

## 5/29(木) フッ化物洗口 START

フッ化物洗口の希望調査のご提出ありがとうございました。

予定通り、5月29日(木)よりスタートします。



## 運動会の前に…

## 「くつ」をチェックしましょう!

サイズの合っていない「くつ」が原因で、子どもの足のトラブル（浮き指、巻き爪、指の変形など）が増加し、姿勢や運動能力にも大きく影響しています。運動が苦手な人、もっと運動が得意になりたい人は、まずは自分の足やくつを見直してみることをおすすめします。運動会で自分のベストをつくせるように、この機会に、自分のくつをチェックしてみてください。以下の①～⑥の中で、より多く当てはまるくつがおすすめです。大きめのくつを履いている場合は、インソール等でサイズ調節をしてみてください。

### ① 足の甲の高さが調整できるか

マジックテープや靴ひもで調整でき、はき口が広すぎないものがおすすめです。

### ② つま先が少し反り上がっているか

歩き始めのけり出しがしやすくなります。横から見て確認をしてください。

### ③ かかと部がしっかり支えられるか(靴のかかとが柔らかすぎないか)

かかとつぶしはやめましょう。また、履く時に、かかとをトントンするのが正しいはき方です。

つま先をトントンすると指先がつまります。正しいはき方でサイズを確認してください。

### ④ 足指が曲がる位置でくつも曲がるか

どこでも曲がるような柔らかいくつは、足にかかる衝撃を防げません。

### ⑤ 適度な弾力があるくつ底であるか

弾力のあるくつ底は、足裏で感じる衝撃を防ぎます。

### ⑥ インソールが外せるか

インソールを外すと、足の跡がついているのを見ることができます。

今履いているくつは、インソールの足跡で、サイズが合っているか確認できます。

