



# ほけんだより

## 5月



令和6年5月1日  
鹿嶋市立高松小・中学校  
保健室 NO.2

5月は、新しい環境に慣れてくる頃ですが、疲れが出やすい時期でもあります。緊張がゆるみ、心身の疲れが出やすく、毎年保健室へ来る人が増えるのもこの時期です。すすんでリラックスすることを心がけましょう。

**5月の保健目標** 生活のリズムを整えよう  
**5月の安全目標** 遊具や用具を安全に使おう

## 今月の保健行事

## お知らせ

今年度より尿検査の容器が変わりました！

8日(水)は、尿検査になります。前日に容器を配布します。今年度より、検査容器が変更になっています。ネームシールは、バーコードがたてになるようにし、「上」の文字がキャップ側(上)になるように貼ってください。

当日忘れた場合には、9日(木)に提出をお願いします。

月経等で、今回の期日に提出できない場合には、担任までお知らせください。



尿検査(小・中学校)	8日(水) 全学年 9日(木) 予備日
歯科健診(中学校)	8日(火) 全学年
内科検診(中学校)	9日(火) 全学年
内科検診(小学校)	13日(月) 1・2・3年 14日(火) 4・5・6年
歯科検診(小学校)	16日(火) 全学年
尿二次検査(小・中学校)	28日(火) 対象者のみ 29日(水) 予備日
清潔検査(小学校)	10日(金)

今年度より歯科健診で使用した歯鏡を持ち帰ります。自宅で歯の様子を確認する際にご使用ください。

健康診断が終わり次第、順次結果をお知らせしていきます。

疾病・異常の疑いがあった人に結果を配付します。結果を受け取ったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。治療が終わりましたら、お知らせの下の部分にご記入のうえ、学校までお知らせください。

色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、必要に応じて実施することができます。検査を希望される場合には、担任を通してご連絡ください。

## 避難訓練を行いました!

4月9日(火)に調理室からの出火を想定し、避難訓練を行いました。新学年の教室から高松公民館駐車場脇の空き地までの避難経路を確認することができました。ハンカチを口にあてて、真剣に避難する児童・生徒の姿が印象的でした。

5月2日(木)には、小中合同の引き渡し訓練が行われます。いつ災害が起きても、児童・生徒を安全に保護者の方に引き渡すことができるようにするために実施されます。ご協力よろしくお願いします。



度が合わない

メガネだと、目が疲れやす

く、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「眼精疲労」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものなので、たとえB判定でも眼科を受診しましょう。