

# ほけんだより5月

令和7年5月1日  
足立区立亀田小学校  
校長 井上 龍夫  
養護教諭 寺島 桃花

新年度が始まり約1ヶ月が経ちました。4月に頑張ったり緊張したりした分、5月は心も体も疲れが出やすい時期です。まずはしっかり睡眠をとり、心と体の疲れをとりのぞきましょう。5月は休みの日が多いですが、休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけてくださいね。

少しずつ暑い日も増えてきています。5月は熱中症シーズンの始まりです。熱中症対策のために、水分補給のための水筒などを持ってきましょう。



## 5月の予定

## 健康診断 まだまだ続きます

日	曜日	健康診断	学年	備考
1	木	尿検査1次	全学年	登校したらすぐに提出をします。
2	金	尿検査1次追加	対象者	5月1日(木)に提出ができなかった人
7	水	聴力検査	5年生	事前に耳そうじをしてきてください。
8	木	内科健診	1・3・5年生	体育着着用です。聴診器を当てて心音を聞いたり、背骨の様子やその他、身体全体の状態を診たりします。
9	金	聴力検査	3年生	事前に耳そうじをしてきてください。
12	月	聴力検査	2年生	//
13	火	聴力検査	1年生	//
15	木	心臓検診	1年生・対象者	体育着着用です。機械を使って検査します。
16	金	那須甲子健康相談	5年生	健康観察表をもとに内科校医の問診をします。
27	火	歯科健診	2・6年生	朝食後の歯みがきを忘れずにしてください。
28	水	尿検査2次	対象者	1次未提出者・2次対象者へ連絡をします。
29	木	尿検査2次追加	対象者	5月28日(水)に提出ができなかった人
		内科健診	2・4・6年生	体育着着用です。聴診器を当てて心音を聞いたり、背骨の様子やその他、身体全体の状態を診たりします。

※健診名に下線があるものは、校医や検査技師が実施します。

**健康診断の結果より受診の必要がある方には、随時、治療勧告書を渡します。水泳指導前までに受診をして用紙を学校に提出していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。**

また、すべての健康診断の結果が一覧に記されている「定期健康診断の記録」は、終了した後に配布します。



# \*結果の見方について\*

随時、発育測定の結果を配布します。「発育のようす」上部には4月の身長・体重・肥満度が記載されます。

年  組  番
 足立区立亀田小学校

**さんの発育のようす**

あなたの発育のようすは次の通りでした。

実施月 4 月		
身	長	<input type="text"/> cm
体	重	<input type="text"/> kg
肥	満 度	<input type="text"/> %

  

実施月 月		
身	長	cm
4月からの伸び		cm



加	月				
月からの差					%

**★視力の状況**

	1回目	2回目	3回目
右眼	( )	( )	( )
左眼	( )	( )	( )

A ... 視力 1.0以上  
 B ... 視力 0.9~0.7  
 C ... 視力 0.6~0.3  
 D ... 視力 0.3未満

**※肥満度**

-20%以下	-20%超 20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上
やせ傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

**【計算式】**  
 肥満度(%)  

$$= \frac{[\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}]}{\text{身長別標準体重(kg)}} \times 100$$

左下に視力検査の結果が記載されます。

「B~D (0.9~0.3未満)」の場合は受診勧奨が付いた視力検査の結果も配布します。

「A (1.0)」の場合は受診勧奨の対象ではないので、別紙の配布はありません。

この用紙に記載されている結果をもって、ご確認ください。



学校での健康診断は病気の「可能性」のスクリーニング（ふるい分け）です。医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もあります。眼鏡の必要の有無についてはぜひ眼科で相談をしてください。