

ほけんだより



平成 24 年 5 月 15 日
練馬区立中村西小学校

夏のような暑さを感じる日も増えてきました。子供達の服装も長袖から半袖に変わり、休み時間や体育の後には汗をびっしょりかいていて、すっかり“夏モード”になったなど感じます。

季節の変わり目で、まだまだ暑さに体が慣れていない時期ですが、体調を整えていきましょう。



運動会の練習が始まります

運動会まであと3週間になりました。しばらくは普段より運動することが多くなります。お忙しいこととは思いますが、お子さんの健康管理について、特に以下の3点についてよろしくお願ひします。

① 毎朝のお子さんの様子に気を配ってください。

顔色、食欲、熱などチェックをお願いします。

② 朝食をしっかり食べましょう。

その日1日を元気にスタートするために欠かせません。



③ 睡眠をしっかりとりましょう。

寝不足は、体調不良の原因にもなりますが、集中力を欠くことで怪我の原因にもなります。翌日に疲れを残さないためにも、十分な睡眠がとれるようにお願いします。



健康診断にご協力ありがとうございました

治療は
お早めに！

4月の初めから行ってきた健康診断ですが、先週まででほぼ終了し、あとは一部の2次検査等を残すのみとなりました。提出物や実施のための準備等、ご協力ありがとうございました。

検査の結果、かかりつけ医での受診が必要と判断されたお子さんには、随時治療のお知らせをお渡ししています。内科・耳鼻科・眼科については、水泳の可否についてかかりつけ医の判断をいただくようになっていますので、早めの受診をお願いします。



健康診断 こぼればなし

歯科検診の秘密の暗号!?

とあるクラスで、歯科検診前に「歯医者さんの秘密の暗号」を教えました。歯科検診では、先生が1本1本の歯についての診断を記号で言い、それを記録係が書き取っています。例えば健全歯（過去にも現在もむし歯になっていない歯）は“斜線”、むし歯は“C”です。

この記号を教えたところ、子供たちは、受診しながら自分の歯の様子を知ろうと、熱心に聞き耳を立てている様子でした。今回は時間の関係で全てのクラスに教えることができず、大変残念でした。来年は、ぜひ全てのクラスにと思っています。今から来年度の歯科検診が楽しみです。



耳そうじはこわい?

耳鼻科検診で、耳垢がたまっていると指摘された子供が何人かいました。おうちの方の「子供の耳そうじてこわい」という声もたまに聞こえてきますが、以前校医の加藤先生にお聞きしたところ、耳そうじは奥までやる必要はないとのことでした。自浄作用もあるので、表面に見える耳垢だけ

け取るようにそうじをすれば良いそうです。また、毎日そうじをする必要はなく、むしろやりすぎとのことでした。

気負うことなく、時々お子さんの耳のチェックをお願いします。



伸びて嬉しい! 増えて…?

身体計測（身長、体重、座高の測定）をすると、「やったあ!! 伸びた!!」という反応がたくさんみられます。「ぼく、何センチ伸びた!？」と後でわざわざ保健室に聞きに来る子供もたくさんいます。子供の背が伸びていくのは、目に見えて成長が感じられて、おうちの方にとっても勿論嬉しいことですよね。

しかし、「やったあ! 増えた!!」という反応はあまりみません。「やだー! 太ったー!!」という反応をみることはあるのですが…。お年頃の女の子達にも「身長が伸びているんだから体重も増えて当たり前」ということを常々伝えていきます。おうちでも、ぜひ身長の伸びだけでなく、体重の増えにもご注目ください。成長期の子供の体重が増えないということは、病気のサインであるケースもあります。「やったあ! 増えた!!」と喜んでほしいと願っています。

