

ほけんだより 5月

平成31年4月26日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川沙織

10連休という初めての長いGW。楽しみにしている声もたくさん聞きました。長い休みの後には、久々の学校でやる気いっぱいの子どもも多くなりますが、一方で「なんかやる気がでない」「なんだか楽しくない」というこんな症状も出やすいものです。そんな気持ちをご家庭で受け止めていただき、GW明け、少しずつリズムが取り戻せるように、裏面の生活時刻の目標なども立ててみてください。

先月(4月)の感染状況・・・水痘(1名)、溶連菌感染症1名

5月の健康診断についてのお知らせ

健康診断の結果のお知らせは、全て終了する6月下旬頃に配布予定です。

月	火	水	木	金
6 振替休日	7 心臓検診 (1年・転入生)	8 視力検査(6年)	9 視力検査(5年)	10 視力検査(4年)
13 視力検査(3年)	14 視力検査(1年) 尿検査2次回収日	15 視力検査(2年)	16 歯科検診1346年 午前中	17
20 内科検診(1.4年) 午後	21	22 歯科検診2.5年 午前中	めがねを持っている児童は、視力検査時に忘れずに持たせてください。	
27 内科検診(2.5年) 午後	28	29	30 耳鼻科検診(全) 午前中	31 内科検診(3.6年) 午後

内科検診は、結核検査、側わん検査、四肢の状態検査も兼ねて行います。

連絡事項

- ・耳鼻科検診は一日しか日程が設けられていないため、当日欠席した場合、**保護者の方**同伴で、学校医の病院を受診していただくこととなりますのでご了承ください。
- ・また各検診終了後、**再検査が必要なお子さんにのみプリント**でお知らせしています。お知らせが届きましたら、**プールが始まる6月の中旬までに医療機関への受診**をお願いします。
- 眼科、耳鼻科、内科を未治療のお子さんは、プールに入ることができなくなってしまいますのでご注意ください。

災害共済給付制度の支給方法が変わります

練馬区教育委員会より災害給付制度についてのお知らせを配布しました。現在、学校でのけが(登下校を含む)をした際に日本スポーツ振興センターの給付の手続きをすると、総額の4割(実際は保険の自己負担相当額3割を除いた1割分)が保護者の方に支給されます。

昨年までは、学校の通帳に振り込まれたものを保護者の方に来校いただき、直接お渡ししていましたが、今年度から**原則口座振り込み**となりました。振り込み先は教材費や給食費で指定した保護者様名義のゆうちょ口座となります。振り込み手数料1回65円が保護者の方負担となりますのでご了承ください。

他詳しい内容は配布した「災害給付制度のお知らせ」及び「日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度」をお読みください。

計測が終わりまりましたので、健康手帳をぜひご活用ください。

毎年、入学式に配布している健康手帳。子どもの成長を知るために分かりやすいグラフがたくさん掲載されています。

まず、成長曲線。成長の記録(計測後に配布した個人の記録)から転記してみてください。順調に成長しているか、何か隠れた病気はないかを知る大切な手立てになります。

次に肥満度。成長の記録にも載せている肥満度ですが、肥満傾向になっていないか、やせすぎているかを肥満度計算図に転記してみると一目でわかります。

以前のような6年間成長が記録できるカードがパソコンの導入に伴い、現在なくなりました。ぜひご家庭で、記録していただき、卒業までのお子さんの成長を確認してください。

一昨年からは健康手帳がA4版の大きなものになり、記入しやすくなりました。4年生以上のご家庭で新しい健康手帳が欲しいという場合は、浅川までお声掛けください。

薬を持参することについて

- ・飲み薬、目薬、塗り薬などは必要があれば、持参してかまいません。その際、連絡帳で担任に伝え、保管場所(ランドセルの中等)の確認をお願いします。また袋等に入れ、名前を必ず書くようにしてください。服用等をする際に保健室を利用してもかまいません。但し、自己管理をお願いします。
- ・家庭で手当てをした傷や保健室で手当てをした翌日の傷などは、保健室で再度取り換えが原則できません。取り換えの必要がある場合は、家庭で用意していただき、持たせるようにご協力をお願いいたします。

たがらしょう
田柄 小 のみなさんへ

あたら がくねん たの きたい いっぽう あたら
新しい学年、クラスになり、楽しみ、期待がいっぱいです。その一方で、新しい
かんきょう つか で 環境 に疲れが出てくるのがこの5月です。疲れが出たら、たくさん寝ることが
いちばんたいせつ ね からだ こころ つか で
一番大切。寝ると体 と心の疲れがとれます。

そこで、GWのおやすみ明け、生活リズムをもう一度見直し、早く寝られるよう
しぶん しこく うち ひと そうだん き
に自分の時刻をお家の人と相談し、決めてください。

ね じこく 寝る時刻	テレビやゲームの時間 じかん	つぎ ひ じゅんび する じこく 次の日の準備をする時刻	お じこく 起きる時刻
時 分	一日 分	時 分	時 分

5月はどんな『検診(けんしん)』があるかな？

歯科検診

にゅうし むし歯
乳歯のむし歯でも
ちりょう 治療しないと、永久歯
えいきゅうし 永久歯
の生え方に影響する
はえかた えいさう
ことがあります。お知
らせをもらったら必
ず一度歯医者さんに
いちど 歯医者さん
相談にいらしてください。

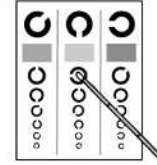
歯医者さんはこんなことを見ています

 CO むし歯になりそうな歯 C むし歯	 GO 歯ぐきの軽いはれや出血 G 歯肉炎・歯周炎
 あご、かみ合わせ、 歯並びの異常	 しごう 歯垢が残っている 歯石が沈着している

視力検査



ものを見る力が
どれくらいあるかを調べます



その他

心電図検査



心臓の病気や異常はないかな？

内科検診

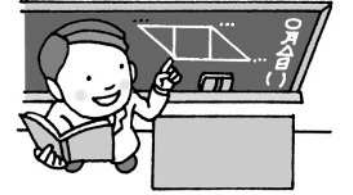


からだに病気や異常はないかな？

耳鼻科検診



耳・鼻・のどの病気や
異常はないかな？



 D 一番前の席でも メガネやコンタ クトが必要
 C 真ん中より前の 席。後方の席で は小さい字は見 えにくい
 B 真ん中より後ろ の席。小さい字 がときどき見え にくい
 A 視力良好。後ろ の席からでも黒 板が見える

けんこうしんだんをうけるのはなぜ？

からだがどれだけ成長したか『知る』ため
病気を見つけて、早く治し、自分の体を『守る』ため
自分の健康状態を知り、健康な生活のためにできることを『考える』

ちりょうのおしらせをもらった人
は、はやめに病院に行って、そう
だんをしてみてね。

視力がわるくなっていたり、体重
がかなりふえていたり、むし歯が
あったりした人は、ぜひ生活を
見直してみてね。

