

令和2年10月2日
練馬区立旭丘小学校

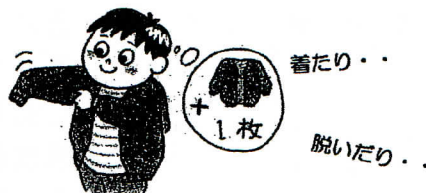
No.8 **家庭数配布**

○10月の保健目標○
目を大切にしよう!

朝や夜の冷え込みに秋を感じる頃になりました。

この気温差で体調を崩してしまっているのか、先週から「腹痛・下痢」での欠席連絡が来ています。かぜひきさんが増える頃です。これまでの感染症予防としての「手洗い・うがい」「規則正しい生活」に「汗のしまつと衣服の調節」をプラスした体調管理を！！そして週末は「体を休める」ことにも意識して取り組み、病気予防・体調維持に努めていきましょう。

10月に入り、「衣替え！」と言って、すぐに長袖・長ズボンで登校している子がいます。日中は、まだまだ暖かい日差しを感じます。休み時間、汗をびしょりかきながら動いている子がたくさんいます。



大人と子どもでは体温調節機能が違い、大人の感覚で子どもに洋服を着せると、かえって風邪をひいてしまうことがあります。子ども自身に、自分で衣服の調整ができるようにさせたいものです。また、下着を着ることで、上手に衣服調整をして薄着生活ができるといいですね。

鼻水、かめていますか？

鼻かぜの症状（ズルズル鼻水をすすっている）で来室する子がいます。

鼻をかまず鼻水をすすると、鼻水が喉にまわり、痰が絡んだ咳が出やすくなります。また、鼻水がたまっていると、口呼吸になるため、喉が乾燥して咳の症状がひどくなることもあります。

まずは、ティッシュを持つこと。鼻血やすり傷など、ケガをした時にも役立ちます。そして鼻をかむこと。「鼻から息を吐く」ことが苦手な子もいるようです。これは練習が必要です。片方ずつ、ゆっくり吐くのがポイントです。ご家庭でも声かけ練習してください。



10月は体の健康について考える日や週間が多く設定されています。まだまだ新型コロナウイルス感染症予防も気が抜けません。家族で健康について考えてみましょう！

◎10月8日は「骨と関節の日」・・・20代までにどれだけ骨密度を高められるかで、その後の骨密度も決まってしまう。「食事」と「運動」で強い骨を作っていきましょう。

◎10月10日は「目の愛護デー」・・・目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、とくにゲームやテレビのあとは、目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、遠くの緑を見るなどしてゆっくり休めてあげましょう。

◎10月17日～23日は「薬と健康の週間」・・・薬は病気を治す手助けをしたり、症状を和らげたりするのに役立つ大切な味方ですが、クスリ（薬）を反対から読むとリスク（危険）となります。まちがった使い方をするとたちまち敵に変わってしまいます。頼りすぎない生活を！

健康診断へのご協力、ありがとうございました。

例年と違った定期健康診断でしたが、ほぼ終了しました。(歯科検診を除く) 調査物の記入、提出期日厳守等、ご協力ありがとうございました。健康診断の結果(精密検査結果除く)がまとまりましたので、お知らせいたします。

健康カードを配ります！

下の〈健康診断カードの見方〉を参考にしてください。ご不明なところがありましたら、保健室までご連絡ください。

健康診断の記録

年齢(才)		6
年度		2
①	身長(cm)	107.6
	体重(kg)	17.3
栄養状態		
脊椎柱		
胸郭・四肢		
皮膚疾患		
心臓の疾患及び異常		
②	尿	蛋白
		糖
		潜血
③	視力	右 A ()
		左 A ()
		A (1.0以上) E
眼の疾患及び異常		
④	聴力	右
		左
耳鼻咽喉科疾患		
歯	むし歯	あり・なし
口腔の疾患及び異常		
その他		
斜線は異常なしで結核については、		
保護者印		1年 ⑤

〈健康診断カードの見方〉

- ① 身長、体重の値を肥満度計算図・成長曲線に印をつけて、お子さんの成長の度合・バランスを確認してください。成長(身長)曲線をつくり、下向きになっている、または標準偏差値以下が続いている〔低身長傾向にある〕など、心配な方はご相談ください。
- ② 尿検査の結果欄は、一次検査の結果が記入されています。二次検査以降の結果は別紙にて通知済みです。
- ③ 視力「B」「C」「D」の児童には、検査結果のお知らせを配布しました。成長期の体の変化は早く、視力が急激に低下することがあります。ご家庭でもお子さんの様子を見ていただき、定期的に専門医で経過観察を受けてください。()は眼鏡使用時の視力です。
- ④ 聴力・・・校内検査で4000Hz25db・1000Hz30dbのどちらか、または両方の音に聞こえづらい反応があった場合に○印が付いています。
- ⑤ 保護者の確認印をお願いします。

身長・体重測定の結果「9月の結果」もご確認ください
 ※内科・眼科・耳鼻科については、校医より「治療・相談が必要」と診断された児童に別紙「結果のお知らせ」を配布しました。専門医受診後に結果を学校へ提出してください。

※歯科検診は12月実施となっております。

※健康カードには定期健康診断(一次)の結果のみ記入しています。受診結果や治療済みについては記入されていません。

※未受診のものについては「欠」と記入されています。

「受診のおすすめ」をお配りしましたので、早めに受診し、結果を学校へ報告してください。

身長・体重測定の結果

区別	学年		1年	印	2年	印
	月	月				
身長 cm	9月	9月	109.1	⑤		
	月	月				
体重	9月	9月	18.0	⑤		
	月	月				

※健康カードは

10/9(金)迄に担任へ返却してください。