



# ほけんだより5月

令和6年5月8日  
 練馬区立中村小学校  
 保健室 児童用  
 【家庭数配布】

新しい学年やクラスになってから約1カ月が経ちました。新しいクラスの仲間や先生、新しく取り組む学習など…周りの環境が変わると、体や心の疲れがたまってしまうことがあるかと思えます。ぜひ、3日から始まる連休を使ってリフレッシュしてください。ただし、連休はダラダラと過ごして夜更かしをしまい、生活が乱れがちになってしまうので、積極的に外で遊んだり、決まった時間に寝たりして生活リズムを崩さないようにしましょう！



## 5月の健康診断の予定

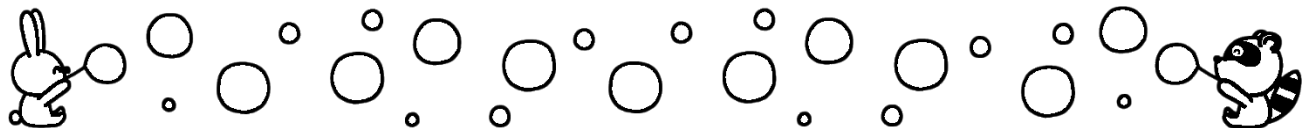
検査	検査日と検査の内容	注意事項
腎臓病検診 【尿検査】(全員) ※1回目に提出できなかった人と対象の児童は2回目以降も提出します。	1回目：1日(水)、2回目：9日(木) 3回目：23日(木) ※容器は検査日の前日に配布します。忘れないようにしてください。 ☞腎臓に病気がないか調べます。	・尿は検査日の朝にとる。忘れないように前日の夜に容器を準備をしておく。
視力検査 (全員)	1年生：2日(木)、5年生：8日(水)、 3年生：7日(火)に実施済み ☞文字などがきちんと見えるかを調べます。	・めがねをかけている人は、忘れずにも持ってくる。
眼科健診 (全員)	1・3・5年生：10日(金) ☞目やまぶたの裏側などを見て、異常がないか調べます。	・前髪が目にかからないようにする。 ・直前に目をこすったりしない。
心臓検診 (1年生・対象者)	検査日：13日(月) ☞心臓がきちんと働いているかを調べます。	・検査が終わるまでは力を抜いて、じっと静かに過ごす。
耳鼻科健診 (全員)	4年生：14日(火)、6年生：21日(火) 5年生：28日(火) ☞耳と鼻、のどに異常がないか調べます。	・耳が見えるように髪を結ぶか、耳にかける。 ・耳掃除をしておく。
内科健診 (全員)	5年生：20日(月)、4年生：22日(水) 6年生：27日(月)、3年生：31日(金) ☞心臓や肺、皮膚、背骨などに異常がないか調べます。	・検査の順番を待っている間は静かに過ごす。





令和6年5月8日  
 練馬区立中村小学校  
 保健室 保護者用  
 【家庭数配布】

新しい年度が始まり1カ月が経過しました。お子さんの様子はいかがでしょうか？お子さんたちも新しい環境に変わったことで、疲れも溜まりやすくなる頃かと思えます。3日から連休が始まりますのでしっかりとリフレッシュしていただき、連休明け元気な姿が見られることを楽しみにしています。



### 治療のおすすめについて

＊ 検査や健診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配付しています。  
 ◆ 6月17日より水泳学習が始まる予定です。校医の先生より耳鼻科の「耳あか」「中耳炎」「鼻炎」、内科の「湿疹」などは、水泳学習が始まる前までに受診をすませ、水泳の可否を確認するようご指導をいただいております。水泳の可否が確認できない場合、水泳の学習に参加することができません。「治療のおすすめ」が配付されましたら、できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校に受診報告書をご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

### 耳鼻科検診の耳あかについて

＊ 耳鼻科検診の後、「耳あか」で受診のおすすめが届いた際には、必ず耳鼻科を受診してください。これは耳あかがたまっているために、鼓膜の異常の有無が健診で確認できなかったためです。耳あかの除去が目的ではないので、ご家庭で耳あかをとって終わりにせず、受診をお願いします。

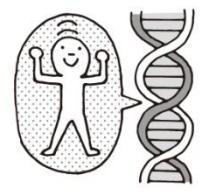
## 背が伸びるのはどうして？

**身** 長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っている



ものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。

気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。