



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 石山 綾  
平成 29 年 5 月 19 日発行  
(家庭数配布)

新年度がスタートして、1 カ月以上が過ぎました。ゴールデンウィークも過ぎ、27 日の運動会に向けて本格的な練習が始まりました。この時期は水分補給を意識的に行ってください。水分補給は運動開始の 20 分前にするのが効果的です。ご家庭でも登校前の 1 杯を意識して飲むよう声かけをしていただければと思います。また、土日の疲れを週明けまで残したり、遅い時間までテレビ視聴をして睡眠不足になったりすることが無いよう、家族で早寝早起きをし、朝ごはんを食べるなど、お子様の体調管理をしていただきますようお願いいたします。

#### 4 月の感染症発生状況

インフルエンザ	16 人
溶連菌感染症	3 人
流行性耳下腺炎	3 人
感染性胃腸炎	1 人

#### 5 月の保健目標 健康な体をつくろう

#### 今後の保健行事

5 月 31 日(水) 歯科検診  
(1・3・5 年と前回欠席者)  
6 月 1 日(木) 眼科検診(全学年)

### 実施した定期健康診断について

- 身長体重** 肥満度 25%以上 40%未満の児童は、生活習慣病講演会の聴講対象者となります。40%以上の児童は 7 月に健診センター区役所内健康審査室での精密検査対象者となります。また、成長曲線を描き、値が -2.5SD 以下となる児童、身長伸びが 2 年連続で 4cm 以下など著しく発達が停滞している児童については別途お知らせいたします。(ただし低身長などの原因が明確な児童への勧奨はいたしません。)
- 視力** 対象者に黄緑色の用紙を渡しました。受診をお願いしたいのは裸眼、矯正どちらも B,C,D の方です。B については学校では緊張などでうまく応えられず、受診したら A だったという場合が特に低学年にあります。ご理解ください。
- 内科** 受診が必要な児童と当日の欠席者に用紙をお渡します。
- 耳鼻科** 耳垢、鼻炎、難聴の疑いでお知らせを出しました。
- 腎臓** 二次検査は 22 日(月)です。対象者には連絡済みです。



今年度より健康診断が終了しましたら  
「定期健康診断の記録」にて全ての結果をお知らせいたします。

定期健康診断とは別に 4・5 年生で希望する児童のみを対象にした色覚検査を実施します。後日「色覚検査について」を配布しますので検査を希望される方はそちらの用紙でお申し込みください。なお、検査結果については色覚異常の有無に関わらず封書で通知いたします。

### 毎年のことだから？



視力の低下、また慢性的耳鼻科の疾患などは、「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにせず、定期検診の機会にさせていただきたいと思います。



### 早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。

# 心と体を

## リラックスさせましょう

新学期疲れはないですか？

好きなことをする  
時間をつくる



生活リズムを整える

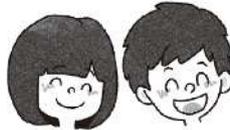
早寝と  
朝ごはんが  
大事



ぬるめのお風呂で  
疲れをとる



とにかく笑顔で  
過ごしてみる



新しいクラス、新しい先生に早く慣れようがんばってきた4月が終わり、5月は疲れが出てくる頃です。

疲れは体だけでなく心にも現れます。不安なこと、悩みなどがあれば話を聞いてもらいましょう。学校では担任の先生はもちろん、保健室でも養護教諭が話を聞きますし、心の相談員の関口先生や木曜日にはスクールカウンセラーの田頭先生もいらっしゃいます。

体の面では、規則正しい生活習慣を送るようにしましょう。早起きをして、朝食をしっかり食べて登校しましょう。今は毎日運動会の練習がありますのでしっかり体を動かすと夜は自然と早く眠りにつけるでしょう。早く眠ることができれば翌朝もすっきり目が覚め・・・の良いサイクルができていくと良いですね。体調管理を万全にし、持てる力を出し切れるようにしましょう。

# 清潔の習慣を あたりまえにしよう

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためには必要ないものですが、伸びすぎは危険です。つめが伸びていると、友達に当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時つめが折れて痛い思いをしたりすることもあります。運動会の練習で友達の体に触れる機会も増えます。1週間に一度はチェックして伸びていたら切る習慣を付けましょう。

## ボクの5月病 対策教えます

