



# ほけんだより



練馬区立開進第一小学校保健室

平成28年5月6日 発行



新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年にはなれましたか？ そろそろがんばってきた疲れがたまったり、体調をくずしたりしている人もいます。自分では気づかないうちに無理をしてしまうこともありますので、毎日栄養とすいみんをたっぷりとり、体をしっかり休ませましょう。



## 今月の健康診断

5月も健康診断がつづきます。しっかり準備をして受けましょう。



|          |         |             |                                             |
|----------|---------|-------------|---------------------------------------------|
| 5月10日(火) | 眼科検診    | 全学年         | 目の異常がないか診てもらいます。<br>★目に髪の毛がかからないようにしてきましょう。 |
| 5月11日(水) | 尿検査(2次) | 該当者         | 腎臓のはたらきを調べます。<br>★朝一番のおしっこを取りましょう。          |
| 5月19日(木) | 心臓検診    | 1年生・<br>該当者 | 心臓のはたらきを調べます。<br>★体育着を忘れずに！                 |
| 5月25日(水) | 耳鼻科検診   | 全学年         | 耳・鼻・のどを診てもらいます。<br>★耳そうじをしておきましょう。          |

○視力検査・歯科検診・眼科検診・耳鼻科検診の結果は、病院の受診をすすめる人へのみにお渡しします。

### ～ ほけんしつの窓から ～

このコーナーでは、保健室から見える開一小のみなさんの様子を伝えていきます！

今年の保健室のそうじは、5年生が担当してくれています。保健室は検診の道具が用意してあることや、けがや体調の悪い人が休んでいることもしばしばです。そんな中、そうじ当番の子どもたちは、前もって「今日は保健室のそうじありますか？」と聞きに来てくれたり、「教室と同じようにやってみよう」とひとこと言うと、静かにサッと動けたり…さすが高学年！ たのしいですね。そんな姿にうれしくなる午後のひとときです。



## ほけんもくひょう

# けんこうしんだん けっか たし 健康診断の結果を確かめよう

しりょく さ  
視力が下がったときは…

せんもんい ただ しんだん ひつよう  
**専門医による正しい診断が必要です**

しりょくていか きんし かんが おお まちが しりょく さ げんいん きんし えんし  
視力低下＝近視と 考 えがちですが、これは大きな間違いです。視力が下がる原因は、近視だけでなく、遠視  
らんし め びょうき ばあい はや がんか しんだん ちりょう しどう う  
や乱視、目の病気のためという場合もあります。ですから、できるだけ早く眼科での診断や治療、指導を受  
けることが大切です。

**？ めがねをかけると視力が落ちる！？**

こた けいこう つつ しりょく お  
答えは×です。近視は 体 の 成 長 に合わせて進行し、20～25歳頃まで  
その傾向が続きます。「めがねをかけたら度が進んだ」と思われがちですが、  
かけなくても進む時期なのです。無理に見ようとしていると、目の疲れやストレスがたまって、肩こりや頭痛  
を引き起こすこともあります。医師と相談し、目に合っためがねをかけましょう。



## おうちの方へ

- ① 健康診断へのご協力ありがとうございます。表面の予定以外に2次検査などがある場合には個別にお知らせしますので、受診をお願いいたします。学校で行う健康診断は、発育の様子を知るとともに、治療した方がよい症状があるかどうかを早めに把握するためのものです。集団健診のため、学校では精密検査や診断はできません。専門医受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。
- ② 4月下旬から、体調を崩すお子さんが増えてきました。発熱と腹痛の症状での保健室来室が多くなっています。また、4月中は、インフルエンザ（B型）、溶連菌感染症、水痘の報告がありました。気候の変化や新しい環境で疲れがたまっているお子さんも多いようです。おうちでお子さんの話をゆっくりと聞いていただいたり、休養の時間もたっぷりとっていただけたらと思います。

### 溶連菌感染症

- ＜主症状＞発熱、咽頭痛、扁桃腺炎、いちご舌、頸部リンパ節炎、発しん
- ★上記以外に、初期に腹痛や気分不良、嘔吐を起こすことがあります。
  - ★医師の判断で出席停止になることがあります。

### 水痘（水ぼうそう）

- ＜主症状＞発熱、水疱のある発しん
- ★約2週間の潜伏期間を経て発症します。
  - ★予防接種を受けた場合でもかかることがあります。
  - ★すべての水疱が痂皮化する（かさぶたになる）までは、出席停止となります。

※病院で出席停止との診断を受けた場合は、速やかに学校までご連絡ください。登校届をお渡しします（開一小のホームページからもダウンロードできます）。