

ほけんだより



～家庭数配布～

平成26年4月30日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子



暖かくなってもインフルエンザでのお休みがあり、体調管理が心配な4月でした。

新学期、気を張りつめていた疲れがそろそろ出てくる頃です。

ゴールデンウィークを有意義に使って、心と体をゆっくり休めましょう。

心電図検査

5月1日(木)
1年生



脱ぎ着のしやすい服を着ましょう。

リラックスして受けましょう！

尿検査

予備日
5月5日(木)



忘れないように、前の日にトイレにコップを置いておきましょう！

耳鼻科検診

5月22日(木)
全学年



耳そうじをしておきましょう。

鼻をかんでおきましょう。



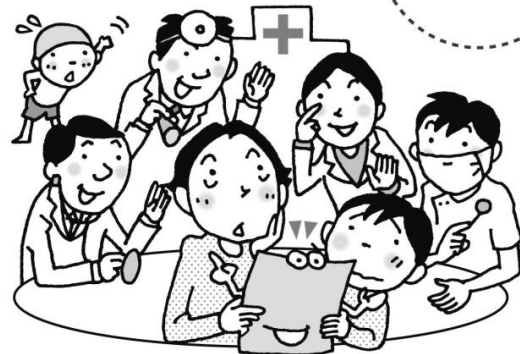
「検診結果のお知らせ」をもらったら…

おうちの方へ

各種「検診結果のお知らせ」は、からだに病気の疑いや異常がある場合に、お渡ししています。

疾患によっては、時間がたつと症状が悪化するものもあります。正式な診断を受けるために、早めに専門医へ受診してください。

「検査結果のお知らせ」は、病院に持っていき、診断結果を記入してもらい、担任へ提出してください。



早めに受診
しましょう！

特に、内科・耳鼻科・眼科の疾患がある方は、プール開きの前までお願いします！

今年度より練馬区では、成長曲線で-2SD以下、または1年間の身長伸びが4cm以下の場合、低身長を疑い学校よりお知らせをお渡しします。

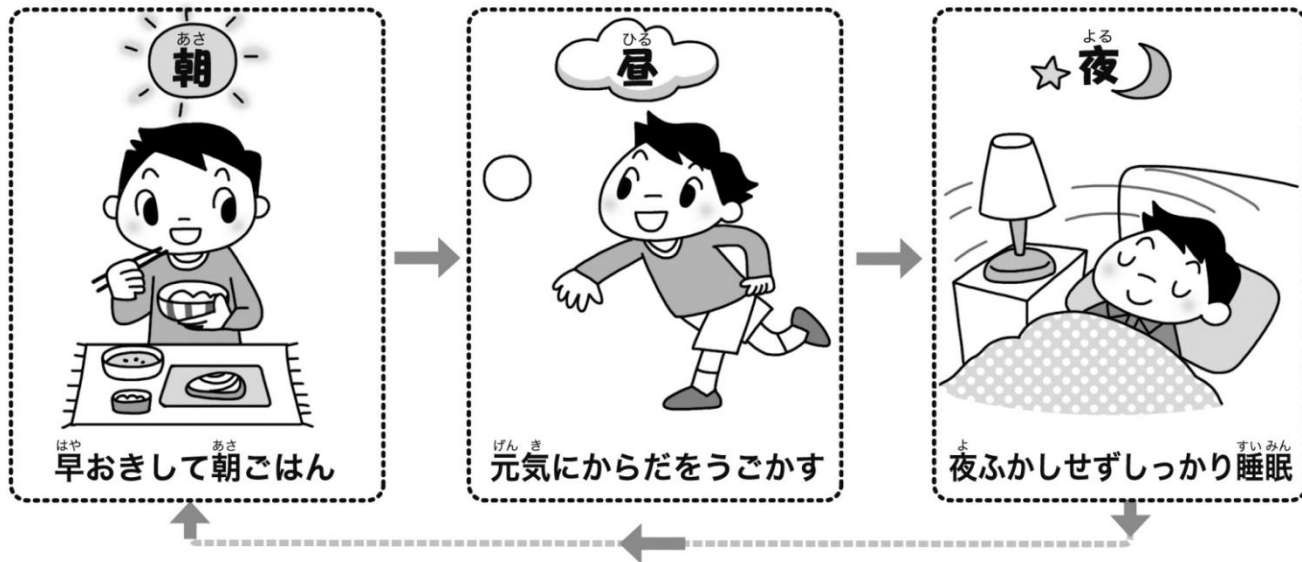
内分泌などの異常があって背の伸びが遅い場合は、早めの治療で最終的な身長が高くなる場合があります。

専門医については保健室までご相談ください。

ゴールデンウィーク中も学校に行く時の生活リズムと同じに過ごし、よい生活リズムを習慣化させましょう。

元気の源は、早起き・早寝・朝ご飯です！

よい生活リズムをつくるために




手を洗った後、洋服でふいたり、髪かみの毛けをなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですから、きれいなハンカチあらいでふきましょうね。



ポケットの中
の名コンビ

ハンカチ & ティッシュ

ティッシュがあれば、すぐに鼻はながかめるので、鼻水はなみずがでて安心あんしん。けがや鼻血はなぢのときに、も大だいかつやくします。

長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だち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することもあります。

★伸び過ぎサインを
チェック



手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。

東京都で3月に麻疹（はしか）の流行が見られました。

麻疹（はしか）の感染力は強いため、予防接種未接種の場合、感染する危険が高まります。必要な接種回数は、乳児期と、小学校入学前の接種が必要です。母子手帳などで、必要な接種回数を終了しているかご確認ください。