

# ほけんだより 5月





平成28年5月2日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川沙織

新緑の美しい季節となりました。5月は過ごしやすい五月晴れの日がある一方、「梅雨のはしり」で肌寒い日があるなど、気温差が激しい時季です。こまめに脱ぎ着ができる衣服を用意するなど、ご留意いただければと思います。また季節の変わり目で、肌のかゆみなど訴え保健室を来室する児童も多くなります。保湿剤を使うことはありますが、かゆみ止めなどの処置はできませんので、ご家庭で気になる場合は病院を受診していただくようお願いいたします。

先月(4月)の感染症状況・・感染性胃腸炎(4名)、インフルエンザ(1名)、溶連菌感染症(1名) 他

## 5月の健康診断についてのお知らせ

健康診断の結果のお知らせは、全て終了する6月中旬頃に配布予定です。

月	火	水	木	金
9 視力検査6年	10 視力検査5年	11 視力検査4年	12 視力検査3年	13 視力検査2年 ☆尿検査二次回収
16 視力検査1年	めがねを持っている児童は、視力検査時に忘れずに持たせてください。			
23 眼科検診(全) 	24 内科検診1・4年 	25	26	27 内科検診3・6年
	内科検診は、結核検査、側わん検査、四肢の状態検査も兼ねて行います。			
30 内科検診2・5年	31 心臓検診 (1年・転入児童) 	6/1	6/2 耳鼻科検診(全)	6/3 

### 連絡事項

眼科検診、耳鼻科検診は一日しか日程が設けられていないため、当日欠席した場合、保護者の方同伴で、本校もしくは他校の学校医の病院を受診していただくこととなりますのでご了承ください。

また各検診終了後、再検査が必要なお子さんにのみプリントでお知らせしています。お知らせが届きましたら、プールが始まる6月の中旬までに医療機関への受診をお願いします。

※眼科、耳鼻科、内科を未治療のお子さんは、プールに入ることができなくなってしまいますのでご注意ください。視力や歯科はプール授業には関係ありませんので、後日受診でも構いません。

## 四肢の状態検査はどうして始まったの？

今年度、検診項目に加わった四肢の状態検査。各ご家庭で見えていただき、保健調査票のご記入ありがとうございました。導入された背景について、学校保健委員会委員で整形外科医師の立入先生のお話を紹介します。



現在、子どもたちの運動に関する二極化が問題になっています。すなわち、運動不足の子どもたちと、運動過多の子どもたちがいて、両者ともに問題があります。

まず、運動不足の子どもには、体力・運動能力の低下、さらにはからだの固い運動器の機能不全が生じやすくなっています。この状態は疾病とは言えないが、そのような状態で運動・スポーツを行えば外傷(けが)を生じやすいことは推察できる。

一方、幼い頃から特定のスポーツを専門的に行っている子どもには、スポーツ障害が多く見られる。例えば野球による肘の障害。初期であれば、正常に回復するが、進行期では障害が残るケースも多くある。

診察していて、「なぜこんなになるまで放置していたのだろう」と思うような例や、「体が固い、筋肉が弱いなどの運動機能不全が元からあって、それが要因でけがをする前に対処できたのに」と思う例が少なくない。このような例を無くしたい。子どもたちを診る私たちの思いである。

ぜひ日頃からお子さんの体について見ていただき、本校でも元気アップタイムでいろいろな遊びを子どもたちは経験していますが、ご家庭でも遊びや日常生活の中でいろいろな動きを取り入れてみてください。裏面にその一部を紹介します。

今回、保健調査票で四肢の状態の項目にチェックされ、内科検診で整形外科にて診察が必要と医師が判断したお子さんはお知らせをお渡しします。



たがらしょう

田柄 小 のみなさんへ



あたら かくねん、新しい学年、クラスになり、たの 楽しみ、きたい 期待がいっぱいです。その一方で、あたらし 環境 に疲れが出てくるのがこの5月です。疲れが出たら、たくさん寝ることが一番大切。寝ると体 と心 の疲れがとれます。

そこで、GWのおやすみ明けに生活リズムをもう一度見直し、いちどみなお、早く寝られるように自分の時刻をお家のひとと相談し、決めてください。

寝る時刻  
時 分

テレビやゲームの時間  
一日 分

次の日の準備をする時刻  
時 分

起きる時刻  
時 分