



平成29年 4月 7日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

新学期がスタートしました。今年度も保護者の皆様と協力し合って、子供の健康づくりを支援することができるような保健室を目指していきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。  
新しいクラスになり、心や体の面でご心配なことや配慮した方がよいことなどございましたら、いつでもご連絡ください。



月	火	水	木	金
			6 始業式 入学式 保健関係書類配布 (1年)	7 保健関係書類配布 (2~6年)
10 保健関係書類 提出日(全)	11 計測(6年)	12 計測(5年)	13 計測(3年)	14 計測(4年)
17 ぎょう虫ピンテ ープ配布(1年) 歯科検診(123年)	計測(1年) ぎょう虫卵検査 は、2日間採取。	19 ぎょう虫ピンテ ープ回収(1年) 朝起きてすぐの 尿を取る。	20 耳鼻科検診(全) 尿検査容器配 布(全)	21 計測(2年) 尿検査容器回収 (全)
24 聴力検査5年)	25 聴力検査2年	26 歯科健診(456年)	27	28 聴力検査3年

計測時は、体操着を忘れずに!

ぎょう虫卵検査は、2日間採取。

朝起きてすぐの尿を取る。

○尿検査について

- ・生理中の女子は5月の予備日に提出ください。
- ・当日欠席する場合、兄弟や保護者の方が持参できる場合は提出ください。
- 耳鼻科検診は一日しか実施しません。20日に欠席した児童は、後日保護者の方が引率し、受診をお願いします。

お世話になる学校医の先生です

- 内科・ 本橋 隆先生
- 眼科・ 森川 達也先生
- 歯科・ 相田 孝彦先生
- 耳鼻科・ 飯塚 崇先生
- 薬剤師・ 内田 千恵子先生

各種調査票の記入の記入をお願いします。

回収は4月10日(月)です。ご協力よろしくお願いいたします。

**保健調査票**・・該当学年に記入。病歴で治癒したもの、加療中のものなど変更があれば訂正・追加をしてください。

・検診項目に昨年度から**四肢の状態(運動器検診)**が追加されました。四肢の状態の検査方法については、保健調査票の裏面をご覧ください。

家庭での検査が第一次検査になり、チェック項目があれば学校医に検査してもらう流れになりますので、十分な観察をお願いいたします。

・**耳鼻咽喉科問診票**・・耳鼻科検診時に問診票を見ながら診察していただきます。

1・4年生は新しいもの、その他の学年は前年度のものを配布します。

・**結核検診問診票**・・内科検診は結核検診も兼ねています。1年・転入生はグリーン  
の用紙。2~6年はブルーの用紙に記入ください。

・**心臓検診問診票**・・心臓検診を受けていただく、1年生と転入生のみ  
に配布します。他学年で検診を希望される方は、お申し出ください。

・**色覚検査希望調査票**・・昨年度より、希望児童に色覚検査を行います。**今年度は、4,5年対象**、来年度以降は4年生を対象に実施する予定です。**希望される児童は、調査票を担任まで提出ください。**

保健室での手当てについて

保健室での手当ては、なるべく薬品を使わずに応急処置を行います。擦り傷や切り傷はよく水道水で洗い、手当てを行います。但し、化膿しやすいけがの時は、消毒をします。なお、手当てについてご心配なことがございましたら、お知らせください。

また保健室では内服薬は与えません。病気の療養中で、学校でも薬の服用や喘息の吸入器の保管などが必要な場合はご相談ください。

田柄小のみなさんへ



保健室の浅川沙織です。みなさん一人一人が元気で楽しい学校生活が過ごせるようお手伝いをしていきたいと思ひます。けがをしたとき、からだの調子がわるいとき、なにか悩みごとがあるときなどは、保健室へ来てください。今年度もよろしくお願ひします。

# 4月はどんな『検診(けんしん)』があるかな？

うんどうきけんしん  
運動器検診  
(四肢の状態検査)

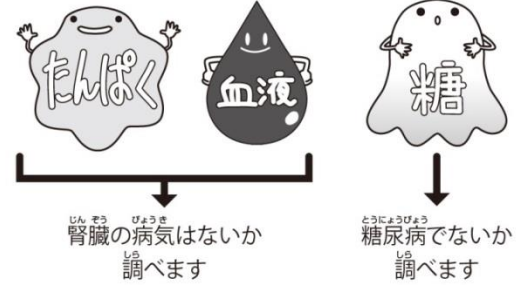
昨年(さくねん)度(ど)から導(どう)入(にゅう)された運動器(うんどうき)検診(けんしん)。(練馬区(ねりま)では四肢(しし)の状態(じょうたい)検査(けんさ)となります。)保健調(ほけんちょう)査(さ)票(ひょう)にある検査(けんさ)項目(こうむく)をやってみて、お家(おうち)の人(ひと)に見てもらいましょ(み)う。チェックがある場合(ばあい)は、内科校医(ないかこうい)の本橋先生(もとはしせんせい)に詳しく見(み)てもらいましょ(み)う。

尿(にょう)検査(けんさ)

なぜ「朝(あ)一番(いちばん)のおしっこ」?

検尿(けんにょう)には朝(あ)一番(いちばん)のおしっこを提出(ていしゅつ)します。でも、どうして「朝(あ)一番(いちばん)」なのでしょう？  
検尿(けんにょう)は、おしっこに糖(とう)、血液(けつえき)、たんぱくが混(ま)じっていないかをチェックすることで、腎臓(じんぞう)が正常(せいじょう)にはたっているか、糖尿病(とうにょうびょう)でないかを見(み)ます。ただ健康(けんこう)な人(ひと)でも運動(うんどう)をした後(あと)や動(うご)いた後(あと)は、たんぱくをおしっことして出(だ)してしまうことがあります。そのため、腎臓(じんぞう)のはたらきをちゃん(しん)と調(しら)べるにはゆっ(ゆ)っくり寝(ね)たあとの「朝(あ)一番(いちばん)のおしっこ」がピツ(ピツ)タリ(タリ)な(な)のです。

おしっこにま(ま)じっていないか調(しら)べます



しきかくけんさ  
色覚(しきかく)検査(けんさ)  
(4・5年生(なせい)対象(たいしょう))

今年度(ことねんど)から希望(きぼう)する人(ひと)に色覚(しきかく)検査(けんさ)を行(おこな)います

ほかに  
その他(ほか)に

耳鼻科(じびか)検診(けんしん)



耳(みみ)・鼻(はな)・のど(のど)の病(びょう)気(き)や異常(いじょう)はないかな？

歯科(しか)検診(けんしん)



むし歯(むし)はないかな？  
歯(は)ぐき(ぐき)やかみ合わせ(あ)いには異常(いじょう)がないかな？

聴力(ちりき)検査(けんさ)



耳(みみ)は十分(じゅうぶん)間(かん)こえてい(い)るかな？

## 健康診断(けんこうしん断)に運動器検診(うんどうきけんしん)が仲間入り(なかにまいる)

「運動器(うんどうき)」って？  
骨(ほね)や関節(かんせつ)、筋肉(きんじく)、靭帯(じんたい)、腱(けん)、神経(しんけい)など、みなさんのからだを動か(うご)かすために必要(ひつよう)な器官(きかん)のこと(こと)です。



あなたはスポーツが好き(す)いですか？  
スポーツが好きな人(ひと)。練習(れんしゅう)のしすぎで関節(かんせつ)などを使(つか)いすぎると、「スポーツ障(しょう)害(がい)」が心(こころ)配(ばい)。痛(いた)みや達(た)和(わ)感(かん)をほ(ほ)う(う)っておくと、お医(い)者(しや)さんでも治(なお)せなくな(な)ってしま(しま)うこと(こと)が多(おほ)い(い)のです。  
スポーツがニガテ(にが)な人(ひと)。運動(うんどう)不足(ふそく)だと、必要(ひつよう)な筋(きん)肉(にく)がつか(つか)いてい(い)な(な)かったり(たり)か(か)ら(ら)だ(だ)が硬(かた)かったり(たり)して、必要(ひつよう)な動(うご)き(き)がで(で)き(き)ないこと(こと)があり、思(おも)わぬ大(おほ)げ(げ)が原因(げんいん)になること(こと)があり(あ)ります。

早期(そうき)発見(はつけん)・早期(そうき)治療(ちりょう)が大切(たいせつ)  
運動器(うんどうき)の病(びょう)気(き)や不(ふ)具(ぐ)合(あ)を、手(て)遅(おそ)れ(れ)に(に)な(な)ら(ら)ない(ない)う(う)ち(ち)に(に)見(み)つ(つ)け(け)て(て)治(ち)療(りょう)する(する)た(た)めに(に)、運(うん)動(どう)器(き)検(けん)診(しん)が(が)始(はじ)ま(ま)り(り)ま(ま)す。  
保健調(ほけんちょう)査(さ)票(ひょう)の提出(ていしゅつ)を忘(わす)れ(れ)ず(ず)に！



色覚(しきかく)検査(けんさ)って？  
色(いろ)の見(み)え(え)方(かた)を調(しら)べる(べる)検(けん)査(さ)です。  
色覚(しきかく)異常(いじょう)って？  
色(いろ)の見(み)え(え)方(かた)には個人(こじん)差(さ)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。大(たい)多(た)数(すう)の(の)人(ひと)と見(み)え(え)方(かた)が(が)明(あ)ら(ら)か(か)に違(ちが)う(う)とき(とき)、医(い)学(がく)的(てき)に色覚(しきかく)異(い)常(じょう)と診(しん)断(だん)され(ら)れ(れ)ま(ま)す。  
色覚(しきかく)異常(いじょう)と言(い)わ(わ)れ(れ)たら(ら)？  
人(ひと)にはそれぞれ(それぞれ)得意(とくい)な(な)こと(こと)、不得意(ふとくい)な(な)こと(こと)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。色覚(しきかく)異常(いじょう)も色(いろ)の見(み)え(え)方(かた)に不得意(ふとくい)な(な)ところ(ところ)が(が)あ(あ)る(る)とい(い)う(う)こと(こと)です。  
受(う)けた(た)ほう(ほう)が(が)いい(い)の(の)？  
自(じ)分(ぶん)の間(ま)違(ちが)い(い)や(や)す(す)い(い)色(いろ)を(を)知(し)る(る)こと(こと)で、生(せい)活(かつ)の中(なか)で注(ちゅう)意(い)する(する)こと(こと)が(が)わ(わ)か(か)り(り)ま(ま)す。また、ほとん(ほとん)ど(ど)の(の)職(しやく)業(ぎょう)に就(しゅう)け(け)ま(ま)す(す)が、中(なか)には制(せい)限(げん)の(の)あ(あ)る(る)もの(もの)もあ(あ)る(る)ので、事(じ)前(ぜん)に調(しら)べ(べ)て(て)お(お)く(く)こと(こと)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す。  
希望(きぼう)する(する)か(か)どう(どう)か(か)は  
おうち(うち)の人(ひと)と相(あ)談(だん)して(して)くだ(くだ)さい