

ほけんだより 4月

平成30年 4月 6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いと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。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。

健康診断が始まります 4月の予定

月	火	水	木	金
	計測時は、体操着を忘れずに！			6 始業式 入学式 保健関係書類配布 (全学年)
9	10 計測(6年) 保健関係書類提出日(全学年)	11 計測(5年)	12 計測(4年)	13 心臓検診 (1年・転入生)
16 計測(2年)	17 計測(3年)	18	19 耳鼻科検診(全)	20 歯科検診(456年)
23 計測(1年) ぎょう虫ピンテ ープ配布(1年)	24 聴力検査(3年) ぎょう虫卵検査 は、2日間採取。	25 歯科検診(123年) ぎょう虫ピンテ ープ回収(1年) 尿検査容器配布 (全)	26 聴力検査(1年) 尿検査容器回収 (全) 朝起きてすぐの尿を取る。	27 聴力検査(2年)

○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。

○心臓検診、耳鼻科健診は1日しか設定がありません。当日欠席した場合は、**保護者の方同伴で**、医療検診センターや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。

田柄小のみなさんへ

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

各種調査票の記入をお願いします。

回収は1年 4/10(火)までです。ご協力よろしくお願ひいたします。

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。

・検診項目に一昨年から**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、十分な観察をお願ひいたします。

・**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・転入生はグリーン用の紙。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**・・・一昨年より、希望児童に色覚検査を行っています。今年度から**4年生が対象**です。**調査票を配布しますので、希望される児童は、担任まで提出ください。**他の学年でも検査希望があれば、申し出てください。

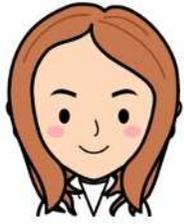
保健室での手当てについて

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。

水 快良





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

ようにお手伝いをしていきたいと思います。けがをしたとき、からだの調子

が悪いとき、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)

いっさくねんど どうにゅう うんどうきけんしん ねりまく しし じょうたいけんさ
一昨年度から導入された運動器検診。(練馬区では四肢の状態検査

となります。)保健調査票にある検査項目をやってみて、お家の人に

見てもらいましょう。チェックがある場合は、内科校医の本橋先生に

詳しく見てもらいます。

健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。



あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いのです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するために、運動器検診が始まります。

保健調査票の提出を忘れずに！



なぜ「朝一番のおしっこ」？

検尿には朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう？



検尿は、おしっこに糖、血液、たんぱくが混じっていないかをチェックすることで、腎臓が正常にはたっているか、糖尿病でないかを見ます。

ただ健康な人でも運動をした後や動いた後は、たんぱくをおしっことして出してしまうことがあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。



ほかに

耳鼻科検診



耳・鼻・のどの病気や異常はないかな？

歯科検診



むし歯はないかな？
歯ぐきやかみ合わせには異常はないかな？

聴力検査



耳は十分聞こえているかな？

しきかくけんさ
色覚検査
(4年生対象)

今年度から 希望する人に
色覚検査を行います

色覚検査って？

色の見え方を調べる検査です。



色覚異常って？

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。

色覚異常と言われたら？

人にはそれぞれ得意なこと、不得意なことがあります。色覚異常も色の見え方に不得意なところがあるということです。

受けたほうがいいのか？

自分の間違いやすい色を知ること、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限のあるものもあるので、事前に調べておくことができます。

希望するかどうかは
おうちの人と相談してください