

ほけんだより

5月

平成30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、ご注意ください。また、新学期が始まり、新しい環境に慣れつつも疲れが見られる児童も多くなります。ぜひ、十分な睡眠を摂り、GWは家族でリフレッシュをして過ごしてください。

先月(4月)の感染症状況・溶連菌感染症(2名)、急性結膜炎(1名)、アデノウイルス感染症(1名)

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月下旬頃に配布予定です。

月	火	水	木	金
7	8	9 視力検査(6年)	10 視力検査(5年)	11 視力検査(4年) ぎょう虫卵ピンテープ予備回収日
14 視力検査(3年) 尿検査予備回収日	15 視力検査(2年)	16	17 視力検査(1年)	18
21	22 内科検診(1.4年) 尿検査2次回収日	23	24	25 眼科(全)
28 内科検診(2.5年)	29	30	31	6/1 内科検診(3.6年) 6年移動教室前日 検診兼ねる

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。

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。

連絡事項

眼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、学校医の病院を受診していただくことに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。

鼻血の手当正しくできる？

気温が高くなってきて、鼻血を出す子が増えてきました。「鼻血が出ました～」とポタポタ垂れる血を手で受け止めながら来室する児童がほとんどです。その度に「ここ(以下の部位を参照)を押さえると、止まるよ、ポタポタ垂れることもないから洋服も汚れないよ」と話をしています。ぜひ夏前にご家庭で話題にいただき、『鼻血が出たら押さえる』ことを家庭でも伝えていただければと思います。

正しくない手当



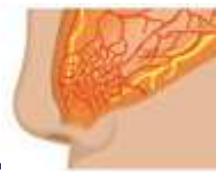
上を向くと喉に血液が回ってしまう。

正しい手当



鼻を押さえて下を向くのが正解！！

どこを押さえるといいの？



鼻血は、小鼻のキーゼルバツハ部位という静脈が集中しているところの血管が切れる状態のため、小鼻を強く押さえると止まる！！鼻筋を押さえる人が多いけど、これでは止まらない。

計測が終わりましたので、健康手帳をぜひご活用ください。

毎年、入学式に配布している健康手帳。子どもの成長を知るために分かりやすいグラフがたくさん掲載されています。

まず、成長曲線。成長の記録(計測後に配布した個人の記録)から転記してみてください。順調に成長しているか、何か隠れた病気はないかを知る大切な手立てになります。

次に肥満度。成長の記録にも載せている肥満度ですが、肥満傾向になっていないか、やせすぎていないかを肥満度計算図に転記してみると一目でわかります。

以前のような6年間成長が記録できるカードがパソコンの導入に伴い、現在なくなりました。ぜひご家庭で、記録していただき、卒業までのお子さんの成長を確認してください。

一昨年から健康手帳がA4版の大きなものになり、記入しやすくなりました。4年生以上のご家庭で新しい健康手帳が欲しいという場合は、浅川までお声掛けください。

たがらしょう
田柄 小 のみなさんへ

あたら がくねん たの きたい いっぽう あたら
新しい学年、クラスになり、楽しみ、期待がいっぱいです。その一方で、新しい
かんきょう つか で 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
いちばんたいせつ ね からだ ところ つか で 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、早く寝られるよう
しぶん しこく うち ひと そうだん き に自分の時刻をお家の人と相談し、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
-------------	--------------------	--------------------	--------------

5月はどんな『検診(けんしん)』があるかな？

ないかけんしん
内科検診

保健調査票の運動器検診の項目にチェックをされた児童は、この内科検診で校医の先生に見ていただきます。

ないか 内科の校医さんは
こんなことを調べます！



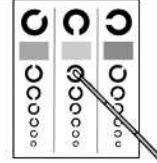
- ① 心臓や呼吸器に異常はないか
- ② 栄養状態(全身の様子や貧血)に異常はないか
- ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか



しりょくけんさ
視力検査



ものを見る力が
どれくらいあるかを調べます

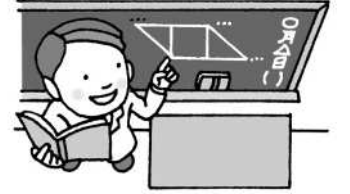


がんかけんしん
眼科検診

目の病気やアレルギーは
ないか調べます



お医者さんが両方の目に光をあてます



D いちばんまえ 一番前の席でも メガネやコンタ クトが必要
C まんなかより前の 席。後方の席で は小さい字は見 えにくい
B まんなかより後ろ の席。小さい字 がときどき見え にくい
A しりょくよき 視力良好。後ろ の席からでも黒 板が見える

けんこうしんだんをうけるのはなぜ？

からだがどれだけ成長したか『知る』ため
病気を発見して、早く治し、自分の体を『守る』ため
自分の健康状態を知り、健康な生活のためにできることを『考える』
ため



ちりょうのおしらせをもらった人は、はやめに病院に行って、そう
だんをしてみてね。



視力がわるくなっていたり、体重
がかなりふえていたり、むし歯が
あったりした人は、ぜひ生活を
見直してみてね。

