

# ほけんだより



平成 30 年 5 月 1 日  
練馬区立下石神井小学校  
校長 境野 宏樹  
養護教諭 榎本 弘子

新学期が始まって、一か月。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。今までの緊張していた疲れが出て体調を崩しやすいときです。生活リズムを崩さないようにしてください。

健康診断が始まりました。健康診断は、自分の体や健康状態を知るためにとても大切です。健康診断は受けたら終わりではなく、これまでの生活をふり返ったり、病院で原因を調べてもらったりすることで、より元気に過ごすことができます。



## 5月の保健目標

自分の体を知ろう！



### ◎◎保護者の皆様へ（健康診断の結果について）◎◎

保健調査票の記入・提出ありがとうございました。健康診断も順次続いていきます。

学校の健康診断は、スクリーニング（ふるい分けという意味で、健康な人も含めた集団から疾病の疑いのある人を選別する方法）ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

●治療や受診が必要な場合には、個別にお手紙でお知らせしています。プール開始日【6月18日（月）】までに、医療機関を受診し結果を担任に提出してください。



### 5月の保健行事

5月 1日（火）聴力検査（3年）

5月 9日（水）眼科検診（全学年）

5月 11日（金）腎臓病・寄生虫卵回収予備日

5月 17日（木）耳鼻科検診（全学年）

※色覚検査（4年生対象）希望者となります。「色覚検査希望調査」を5月に配布いたしますので、提出期限までに、担任に提出してください。



### 4月の感染症情報（出席停止）

溶連菌感染症・・・6件  
感染性胃腸炎・・・2件

## 健康診断では、何をしらべているの？

## ①内科検診

- 皮膚に病気や異常がないか。(皮膚の様子を見る)
- 心臓や肺に病気や異常がないか。(聴診器を使って音を聞く)
- 貧血がないか。(下まぶたの裏を見る)
- 姿勢がよいか。(背骨が曲がっていないか見る)
- 四肢の状態がよいか。(筋肉や関節の動きを見る)
- 栄養状態や発育のバランスがよいか。(皮膚の色、つや、体つきを見る)



## ②耳鼻科検診

- 耳、鼻、のどに病気や異常がないか。(耳鏡、鼻鏡、舌圧子、額帯鏡を使って見る)

## ③眼科検診

- 目や目の位置、まつげに病気や異常がないか。(ペンライトを使って見る)

## ④歯科検診

- むし歯がないか。(歯鏡、探針を使って見る)
- 歯肉に病気や異常がないか。(歯肉の様子を見る)
- 歯並びがよいか。(歯の生え方を見る)
- かみ合わせがよいか。(上の歯と下の歯のかみ合わせを見る)
- あごの関節の状態がよいか。(あごの様子を見る)

けんしん まえ からだ せいけつ  
検診の前には体を清潔にしよう

お風呂でしっかり体を洗う



髪の毛をまとめる



耳のそうじをする



鼻をかむ



歯をきれいにみがく



爪を切る

