

# ほけんだより5月

令和6年5月1日  
練馬区立大泉学園小学校  
保健室

新学期が始まって1か月ほどがたとうとしています。春の気候は寒暖差が激しいこともあり、疲れが出やすいところです。

ゴールデンウィークが明けると、運動会の練習をするようになります。熱中症にも気を付けましょう。

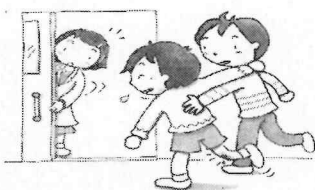
疲れた時は、心も体も一休みすることが大切です。規則正しい生活で体のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。




養護教諭の<sup>おかべりみ</sup>岡部里美  
です。『ほけんだより』と  
『保健室』よろしくお願  
いします

## 4月に学園小で発生した学校感染症

- ・流行性角結膜炎(はやり目)…1人
- ・インフルエンザ…1人



## 【5月の健康診断】

1日(水)	聴力検査 欠席者のみ 再検査・欠席者検査	聞こえにくくないか調べます。
2日(木)	腎臓病検査(尿検査一次)予備日 8:50までに保健室へ	該当者のみ(1回目未提出者) ・当日、起床後の尿を採取します。 ・午前8時50分までに学校で回収します。
9日(木)	眼科検診 9:00~全学年	目の病気がないか調べます。目の動きにも問題がないか調べます。
16日(木)	耳鼻科検診 8:45~全学年	耳や鼻やのどの病気がないか調べます。
17日(金)	腎臓検診(尿検査二次)	該当者のみ(1次検査未提出者) (2次検査 対象者) ・当日、起床後の尿を採取します。 ・午前8時50分までに学校で回収します。
21日(火)	心臓検診 8:30~1年生・該当者 会場:3階 多目的室 健診センター検査技師	心電図・心音図検査をします。 体操着で検査をします。 ● <u>欠席しますと、保護者同伴で健診センターで受診となります。</u> ・リラックスして受けましょう
30日(木)	歯科検診 	2・4・5年生 ひまわり全学年 むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせにも問題がないか調べます。

# おしっこの正体は？



…正解は、血液。

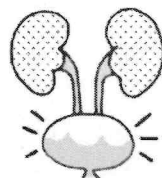
血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ(尿)です。だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

## ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



## 視力検査の結果を配布します

学校の視力検査は、『0.3』『0.7』『1.0』の視標(ランドルト環)の大きさを使って検査する、スクリーニング検査(眼科で視力検査などが必要かどうか判断する検査)です。

『1.0』の視標が判断できた(見えた)場合を『A』、つづいて『B』『C』『D』だった場合は、「結果のお知らせ」をお渡しします。眼科で詳しい視力検査を受けられることをお勧めします。

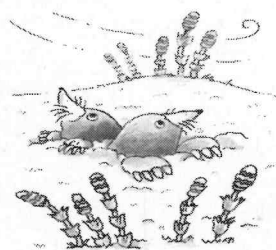
※4月の身長・体重の計測結果につきましては、例年と同じく、「健康診断の記録」(6月末～7月配布予定)に記載します。早めに必要な方は、お手数ですが連絡帳等などでお知らせください。

## 教育相談のご案内

5月のスクールカウンセラー荒木 麻子先生の来校日は

5月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)です。

ご相談のある方は、お気軽に副校長または、保健室岡部(☎3923-0006)までご連絡ください。



## スッキリルーム開室日のご案内

5月の心のふれあい相談員 水野 寛子先生の来校日は

5月7日(火)、9日(木)、10日(金)、14日(火)、16日(木)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)30日(木)31日(金)です。

