



ほしじょう けんしつ
橋戸小 保健室

No.3 H27.5.13 発行

*おうちの方と
いっしょに読みましょう*

新学期がはじまって1か月が経ちました。新しい生活にもなれてきたかと思います。
新しい場所の中では、知らないうちに体や心につかれがたまっていることがあります。また、休みがつづいたあとは生活のリズムがみだれて「体がだるい」「つかれやすい」「やる気が出ない」などと体調をくずす人も多くなります。そんなときは早めに寝て、すいみんを十分とって体を休めましょう。自分が1番楽しめることをして心もリラックスさせましょう。

健康診断が続いていきます 5月の予定

日(曜)	行事	対象	時間	場所	注意事項
1(金)	内科健診	4、5、6年	9:00~	会議室	終了
14(木)	歯科検診	全学年	8:40~	会議室	朝、歯をみがいてくる。
21(木)	耳鼻科検診	全学年	8:35~	会議室	軽く耳掃除をしておく。

※検診を欠席した場合は校医の病院で受診することになります。

保護者の皆様へ

★健康診断の結果について

ぎょう虫検査…全員異常なし(対象1、2、3年)

尿検査…2次検査終了しています。

心電図検査…全員異常なし(対象1年)

脊柱側彎症検診…2次検査対象者には後日お知らせを配付します。

視力検査、聴力検査、眼科検診、内科検診…対象者のみ「結果のお知らせ」を配付しました。



健康診断で異常の疑いがあった場合「結果のお知らせと受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。

学校で実施している検診は限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしい場合は全てチェックをする方法をとっています。必ずしも異常があるというわけではありませんが、できるだけ早く専門医にご相談するようお勧めします。特に眼科、内科、耳鼻科は「受診報告書」に水泳の可否を記入してもらおう欄があります。6月のプール開きまでに必ず受診してください。

なお、異常がなかった場合は原則として特にお知らせはしませんが、結果についてのお尋ねや何か気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

詳しい結果については6月頃にお渡する「定期健康診断の結果」をご覧ください。

うんどう かいまえ
運動会前にチェック!

つめはのびていませんか?



つめがのびていると、危険なことがいっぱい! 思わぬケガにつながります。こまめにつめをチェックして、切っておきましょう。

競技中は夢中になり、思いっきり腕や手を動かしたりします。そのときに、近くにいる人に手がぶつかり、つめで人を傷つけてしまうことがあります。つめがのびているほど、危険です。



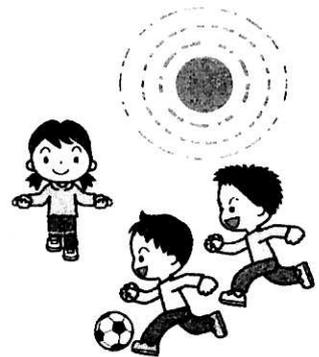
つめはどのくらい切れればよい?

手のひらから見て、つめが指先から出ているくらい長ければ、切りどきです。つめ先の白い部分が少し残る程度に切りましょう。

- ① まず、横にまっすぐ切る。
- ② 次に角を少し切る。(角は丸くしすぎず、切りすぎないように注意!)
- ③ つめやすりで、ざらざらしているところを、なめらかにする。

朝ごはんをしっかり食べよう!

体調不良で保健室に来室する子の中には、「朝ごはんを食べてこなかった。」と言う子がいます。夜遅く寝てしまい、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなかったという子も多いです。これから、暑くなり、運動会の練習も始まります。「早寝、早起き、朝ごはん」をこころがけ、体力をつけましょう。



《朝ごはんはなぜ必要?》

夜寝ている間にも、体を回復させるために、多くのエネルギーが使われています。朝起きたときの脳はエネルギー不足の状態なのです。朝食は、脳を自覚めさせて、エネルギーを与えてくれます。お昼までの間、活発に過ごすためにとっても必要な「元気のもと」なのです。

《どんなものを食べるといい?》

ご飯やパン(炭水化物やでんぷん)、バナナなどのフルーツ(果糖)、砂糖、ハチミツなど、脳のエネルギーとなるブドウ糖をしっかりとりましょう。

例えばトーストに…ハチミツをかける。ツナマヨコーンをのせて焼く。シラスとチーズをのせて焼く等。子供でも簡単に作ることができます。試してみてください。