

ほけんだより



橋戸小 保健室

H28.5.19 発行

*おうちの方

いっしょに読みましょう*

気持ちの良い天気が続き、たくさんの子供たちが半そで元気に遊んでいます。運動会練習も始まり、学校全体が活気にあふれています。

そんな中、自分では気付かないうちに体や心に疲れがたまっていることがあります。「ため息が出る」、「ボーッとする」といったことはありませんか？それはきっと「疲れのサイン」です。早めに寝て、すいみんを十分にとり、体を休めましょう。

運動会前にチェック！ つめはのびていませんか？



今月は保健給食委員会で「つめを切ろう」キャンペーンを行っています。放送やポスターで、長いつめによるトラブルについて、全校に呼びかけます。内容を紹介しますので、おうちの人と確認しましょう。

ほくは「つめ坊」。保健給食委員が作ってくれたキャラクターだよ。

つめが長いと、いろいろな危険があるから気を付けてね！

《つめが長いと…》

- ① 友達を傷つける … 運動会練習もあり、体を動かす時間が増えています。運動中は夢中になり、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。
- ② つめがはがれる … つめは長くなると、欠けてしまうことがあります。そこからつめがはがれて、鋭い部分ができてしまいます。人にぶつかったら危険です。
- ③ ばい菌がたまる … つめの先に、ばい菌がたまりやすくなります。ばい菌の多いつめで、体をかくと、傷口からばい菌が入ってしまいます。
- ④ 物が傷つく … のびてキザキザしたつめが当たり、大事な本やDVD等に傷がついたり、服やタオルがほつれたりします。



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。切りすぎると、ばい菌が入りやすくなるので、注意しましょう。

保護者の皆様へ

★定期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年）

尿検査…2次検査終了。

心電図検査…終了し、結果待ちです。結果が届き次第、精密検査対象者にのみお知らせします。

脊柱側彎症検診…2次検査対象者にはお知らせを配付しました。

四肢の状態検査…対象者に「結果のお知らせ」を配付しました。

結核健診…問診票の内容による該当者が区で検討されたのち、精密検査対象となる場合があります。お知らせは少し先になります。

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

歯科検診…来週中に配付する予定です。通院の都合で、早めに受け取りたい場合はお知らせください。

健康診断で異常の疑いがあった場合のみ「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。

《注意》

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。受診していない場合は、プールに参加できませんので、ご理解ください。

※耳鼻科の場合は、「耳垢」と言われた人も、必ず受診してください。耳垢がたまっていて、鼓膜が見えない状態になっています。病院で耳垢を取り、鼓膜の状態を確認してもらわなければいけません。もし自宅で耳垢を取ったとしても、必ず受診をしてください。

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。



「定期健康診断の結果」（個人用結果一覧）は、6月にお渡しする予定です。

★流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）に注意

4月に罹患した人がいましたが、今月にも罹患が疑われるケースがありました。今後注意が必要です。
症状：37～38℃の発熱。まず片側、次いで両側も顎の後ろが大きく腫れて痛む。熱があまり出ない場合もある。

潜伏期間：1～2週間。症状が出る前のほうが感染力は強い。

出席停止：耳、顎、または舌の下が腫れ出した後、5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。

予防接種をしてもかかることはありますが、重症化を防ぐことはできます。耳、顎、舌の下の腫れが気になる場合は受診し、診断されましたら速やかに学校までお知らせください。

