

ほけんだより

平成27年5月19日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



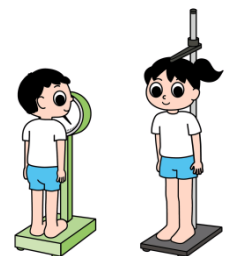
5月とは思えないような暑さが続いていましたね。早くも熱中症情報が毎日のようにテレビなどで流れています。急激に暑くなる頃に、体調を大きく崩しやすいので、生活習慣が乱れがちな人は特に注意してください。八坂小では4月の終わりから5月にかけて、熱でお休みする人や早退する人が多かったです。インフルエンザ等の感染症は今のところおさまっていますが、溶連菌感染症や伝染性紅斑（リンゴ病）は数名でている状況です。

今週は、「早ね・早起き・朝ごはん週間」ですね。バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べ、できるだけ正しい生活を心がけてください。疲れがのこっていると、大きなけがの原因にもなるので注意しましょう。

新学期がはじまって1ヶ月、ずっと緊張していた心や体がだんだんとほどけてくる頃です。でも、新しい環境に慣れようとして、自分でも気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。お風呂にゆっくりはいる、好きな音楽を聞く、のんびりできる時間をつくる…など、心も体もスッキリさせて、学校生活を楽しく元気に過ごせるといいですね。

4月 発育測定の結果

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	115.8	114.1	121.3	120.6	127.4	127.3
体重 (kg)	21.0	20.5	23.7	23.1	26.7	26.6
座高 (cm)	64.4	63.9	67.5	67.4	69.7	70.0
	4年		5年		6年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	133.3	134.4	139.9	138.7	143.1	147.2
体重 (kg)	30.9	30.3	35.9	33.6	36.9	39.2
座高 (cm)	73.0	73.0	75.8	75.3	76.5	79.5



けんこうしんだん けっか がつころ し
健康診断の結果は、7月頃にお知らせします。

かくけんさ けんしん けっか ちりょう し はや せんもんい じゆしん ねが
各検査、検診の結果から治療のお知らせをもらった人は、早めに専門医を受診するようお願いし

ます。特に、眼科、耳鼻科の治療は、6月の水泳指導開始前までに終わるようお願いいたします。

【眼科検診治療勧告の見方】

「アレルギー性結膜炎 B」……現在^{げんざい}は軽度^{けいど}の症状^{しょうじょう}のため様子^{ようす}を見るが、症状^{しょうじょう}が悪化^{あつか}した場合^{ばあい}は受診^{じゆしん}が必要^{ひつよう}

「アレルギー性結膜炎 A」……眼^めのかゆみや充血^{じゆうけつ}など、アレルギー^{アレルギー}によると思われる症状^{しょうじょう}が強^{つよ}く見られるので、専門医^{せんもんい}による治療^{ちりょう}が必要^{ひつよう}

【耳鼻科検診治療勧告の見方】

「アレルギー性鼻炎 B」……現在^{げんざい}は軽度^{けいど}の症状^{しょうじょう}のため様子^{ようす}を見るが、鼻づまり^{はな}などが強^{つよ}くなった場合^{ばあい}は、受診^{じゆしん}が必要^{ひつよう}

「アレルギー性鼻炎 A」……鼻呼吸^{びこきゅう}の障害^{しょうがい}となるような粘膜^{ねんまく}のむくみがみられる状態^{じょうたい}。専門医^{せんもんい}による治療^{ちりょう}が必要^{ひつよう}

※「耳あか」でお知らせをもらった人も、耳鼻科^{じびか}で除去^{じょきよ}してもらってください。鼓膜^{こまく}が見えないほどたまっている状態^{じょうたい}なので、家庭^{かてい}で無理^{むり}に除去^{じょきよ}するとキズになる場合^{ばあい}もあります。鼓膜^{こまく}の異常^{いじょう}がないかも確認^{かくにん}してください。

おうちの方へ

各検診、検査もほとんど終了しました。検診当日、学校を欠席して受けられなかった人には「未受診のお知らせ」をお渡ししています。定期健診として無料で受けられるのは6月30日までとなっています。6月に入ると水泳指導も始まりますので、早めに受診するようにお願いいたします。(眼科、耳鼻科は水泳指導開始前までに受診してください。)

各検診ともに、原則学校医での受診となっております。

ただ、校医が遠方の場合もありますので、その場合は他の校医を紹介いたします。保健室までお問い合わせください。



★心臓検診があります★

日時：5月22日（金）

◎体操着で検査を行います。忘れないようにしましょう。

対象：1年生全員