



ほけんだより

平成30年5月 昭島市立中神小学校 保健室

しんねんと かげつ す がつ
新年度がスタートして1カ月が過ぎました。5月は、
だんだんと からだ こころ つか で ころ やす
だんだんと 体や心の疲れが出てくる頃です。お休みの日は、ゆっくり休み、自分の好きなことをして疲れをとりましょう。また、汗をかきほどの暑い日が増えました。汗ふきタオルを忘れずに持ってくるようにしましょう。そして、うんどう まえ あと かなら すい
運動する前と後には、必ず水分をとるようにしましょう。

つかれがたまっていますか？



☆健康診断結果のお知らせ☆

がつ けんこうしんだん はじめり、はんぶんじょう お いろいろ けんしん とき こうい
4月から健康診断がはじまり、半分以上が終わりました。色々な検診の時に校医さんに診てもらい、もう一度くわしく病院で診てもらいたい人には、受診結果のお知らせを配布しています。お家の人と相談をして、早めに病院へ受診してくださいね。

～おうちの方へ～

検診結果は、視力、聴力、内科、眼科、耳鼻科は受診をお勧めする人に、尿検査は全員にお配りしました。早々に受診をして結果のお知らせを提出していただいております。ご協力ありがとうございます。これから受診をされる方は、病院へかかる際に結果のお知らせを持参していただき、病院での結果を記入していただくようお願いいたします。終わりましたら、学校へ提出をお願いします。未受診のお知らせも同様をお願いします。

検診結果のお知らせは、すでに受診中のお子さんにも、一律にお出ししています。受診中の方は、その旨を保護者の方が検診結果のお知らせにご記入のうえご提出ください。

5月の健康診断

終了しました。受診をお勧めする人にはお知らせを配りました。

8日(火) 内科検診(2・3年生) 10日(金) 内科検診(1・4年)

14日(月) 内科検診(5・6年)

17日(木) 眼科検診 18日(金) 耳鼻科検診

これから検診があります。受診をお勧めする人にお知らせを配ります。

31日(金) 歯科検診

☆☆☆健康診断について☆☆☆

○**歯科検診**では、むし歯の有無のほか、歯垢の状態や歯肉の様子も検査します。検査の結果、歯科医によるブラッシング指導を受ける必要があるお子さんには、むし歯が無くても「結果のお知らせ」をお渡しします。

○**視力検査**では検査後に、どちらか片眼でも「1.0」が見えなければ（B・C・D）受診をお勧めしています。これは、眼科校医より「B（0.7～0.9の視力）であっても、矯正して視力が上がるかどうか（弱視でないか）は眼科で検査しないと分からないので、眼科を受診して検査する必要がある」という指示があるためです。なお、すでに眼科に通院しているお子さんは、かかりつけの医師の指示に従ってください。



○**内科検診**について

【肥満・やせについて】

4月の身体測定の結果をもとに肥満度を判定しています。その判定の結果、校医の指示のもとに内科検診の結果として、以下の分類のもとに軽度肥満、中程度肥満、高度肥満、やせ傾向、高度やせのお子さんに結果をお渡ししています。



【肥満度の分類・区分】

肥満度の分類	区分	対応
+50%以上	高度肥満(太りすぎ)	医学的な評価と積極的な指導が必要
+30%以上+50%未満	中程度肥満(やや太りすぎ)	指導が必要
+20%以上+30%未満	軽度肥満(太り気味)	要注意として指導・経過観察が必要
-10%以上+20%未満	標準(普通)	
-20%以上-10%未満	やせ	要注意として指導・経過観察が必要
-20%以下	高度やせ(やせすぎ)	医学的な評価と積極的な指導が必要

○軽度肥満、やせ傾向のお子さんについては積極的に受診をお勧めしませんが、機会があれば主治医の方に学校の検診結果をお知らせください。

○中程度、高度肥満のお子さんについては、積極的に受診をお勧めします。医学的検査が必要かどうかをご相談ください。また、食事指導などを受けることをお勧めします。

○高度やせのお子さんも積極的に受診をお勧めします。かかりつけの病院でご相談ください。

【四肢の状態、脊柱について】

「四肢の状態異常の疑い」、「脊柱異常の疑い」のお子さんは整形外科を受診してください。「姿勢注意」のお子さんは、かぜや他の疾患などの機会を見て小児科や内科などかかりつけの病院でご相談されることをお勧めします。