

# ほけんだより

5月号

令和元年5月8日(水)

中神小学校 保健室

土屋翔子

連休前はインフルエンザが流行っていましたが、昨日はみなさん元気に登校でき、安心しました。5月に入り、気温が高くなる日が増えてきました。天気も良く、休み時間には元気いっぱい外で遊ぶ人も多くいますね。まだ体が暑さに慣れていないこの時期、熱中症になりやすいと言われています。調節しやすい服装を心がけ、こまめに水分補給をしていきましょう。

## 5月の保健行事

- 5月8日(水) 「目ざめすっきり!生き生きカード」 8日(水)～14日(火)まで  
14日(火) 尿検査(二次)提出日 (対象者には前日に容器を渡します)  
15日(水) 尿検査(二次)予備日  
10日(金) 内科検診(1・4年) 23日(木) 眼科検診(全学年)  
13日(月) 内科検診(5・6年) 30日(木) 歯科検診(全学年)  
21日(火) 内科検診(2・3年)

## ～おうちの方へ～

健康診断終了後、一度くわしく病院で見てもらいたい人には、「健康診断結果のお知らせ」をお配りしております。これから受診をされる方は、病院へかかる際に、「健康診断結果のお知らせ」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、学校へご提出をお願いします。未受診のお知らせも、同様に、病院へお持ちくださいますようお願いいたします。

また、健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。



## ☆☆☆健康診断についてお知らせします☆☆☆

○**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。

## 「目ざめすっきり！生き生きカード」が始まります。

生活リズムを整え、元気に学校生活を送ることができるよう、一週間、毎日記入するカードです。ご家庭でも、ご協力をお願いいたします。

実施期間 5月8日(水)～14日(火)

提出日 5月15日(水)

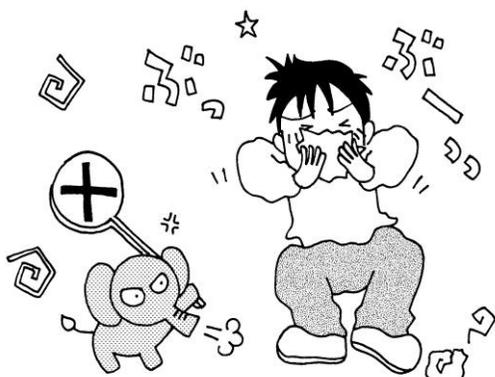


## 耳鼻科検診を終えて…

4月19日(金)は耳鼻科検診でした。今年度初めての、校医の先生を招いた検診に、緊張気味の子もいましたが、みなさんしっかり受けることができ、検診のマナーも守れていました。全体的に、鼻炎の人が目立っていました。鼻のかみ方や、耳掃除の仕方など、普段から気を付けましょう。ご家庭でも、お子さんが対処できているか、見てあげてください。

### ★鼻炎やアレルギー性鼻炎の疑いの人が多くいました。

- ・・・鼻炎や鼻づまりは、口呼吸を促してしまいます。本来は鼻から空気を吸い、鼻の穴の中で空気中の汚れをとって体内に取り込まれます。しかし、口呼吸が増えると、空気の汚れをとることができず、かぜをひきやすくなってしまいます。
- また、集中力の低下や、睡眠にも影響を及ぼすので、早めに治療しましょう。



### しょうす はな かた 上手な鼻のかみ方

- ① はな かたほう お  
鼻を片方ずつ押さえる。
- ② やさしくかむ。

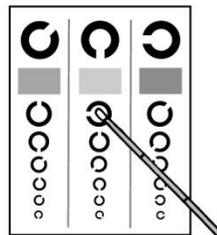
かたほう まい つか  
※片方かむごとに、1枚のティッシュを使う。

ティッシュを使えるように、普段から持っておくこともポイントです。

# 視力検査を実施中です

4月18日から、学年ごとに視力検査を実施しています。1年生以外のみなさんは終了しました。B、C、Dがある人には「受診のおすすめ」を渡しています。すでに眼科に通っている人もいるかもしれませんが、おうちの人と相談して、受診しましょう。

また、学年が上がるにつれ、CやDの人の割合が増えます。視力は、一度落ちるとなかなか良くはなりません。日頃から視力低下にならないよう、予防することが大切です。



## 視力を低下させないために・・・

### ★良い姿勢で勉強しましょう。

・・・目が近すぎると、目に負担がかかり、視力低下につながります。また、暗い環境での作業も目に負担をかけるので、気を付けましょう。

### ★テレビやゲームのしすぎに注意！！

・・・電子機器の画面は、光が強く、目に負担をかけます。さらに、テレビやゲームは熱中してしまい、瞬きもせずに見入ってしまうこともしばしばあります。

### ★前髪が眼にかからないように、気を付けましょう。

・・・視力検査では、前髪が長い人が気になりました。前髪が長いと、常に視界に入り、目が疲れてしまいます。短く切るか、ピンで止めましょう。前髪をすっきりさせるだけで、明るい印象になります。



健康診断の結果で  
生活を振り返ろう！