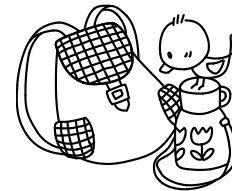


5月ほけんだより



間々田小学校
♪保健室♪

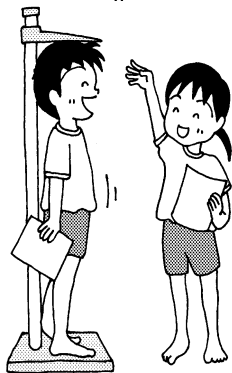


5月のもくひょう

身のまわりを清潔にしよう！

新学期が始まって約1か月、欠席者も少なく、元気いっぱいにスタートした間々田小。
GW明けは、つかれが出やすく、体調を崩す児童も増えてきます。しっかり食べて、
いっぱい遊んで、ゆっくり休んで、体調を整えましょう！

身体測定を行いました！



間小の平均は…？！

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.1	21.1	116.1	21.0
2年生	121.7	23.4	120.8	23.4
3年生	129.5	29.3	126.0	25.4
4年生	132.5	30.1	134.8	30.7
5年生	139.5	36.0	142.1	35.6
6年生	145.4	39.3	147.8	41.3

できているかな？「みだしなみ」

◎お風呂できれいにあらう

◎手足のつめはみじかく

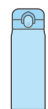


◎せいけつなはだぎをつける

◎いつもハンカチとティッシュを



「みだしなみ」とは、まわりの人に不快感（いやだなという気持ち）を与えないよう、言動や服装を整えることです。上の4つは、小学生が自分で気をつけることができることです。できているかな？



水分補給のための水筒持参をお願いします！



暑いと感じる日が増えてきました。これからの季節、子どもたちはたくさん汗をかきます。熱中症予防としても、こまめに水分補給ができるよう、毎日水筒を持参することをオススメします！！

- 水筒の中身は、水・お茶・麦茶とします。熱中症のリスクがあるこれからの時期は、スポーツドリンクも可となります。スポーツドリンク可の終了時期は、気候に応じて持久走大会終了を目安とします。スポーツドリンクの常飲は、むし歯や肥満のリスクが高まります。ご家庭で予防や対応をお願いします。
- 水筒の衛生管理には十分ご注意ください。
- 登下校時に水分補給をする場合は、安全な場所で止まって飲みましょう。ただし、何度も立ち止まる等、班の人にめいわくをかけないようにしましょう。



知ってほしいな！ 色覚異常

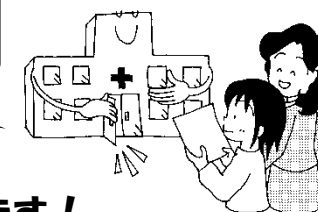
色覚異常とは、先天的あるいは後天的理由によって、色を区別することが正常の人と比べて苦手であることで、特定の色の組み合わせがとなり合っていると見分けにくいことがあります。（例：赤と緑、ピンクと白、青と紫、深緑と茶など、個人により区別しにくい色も異なります。）



お子さまの色の見え方に疑問を感じることはありません。学校でも任意の検査を実施いたしますので、担任または養護教諭にご相談ください。



早めの受診をお願いします！



健康診断関係でのご協力ありがとうございます！

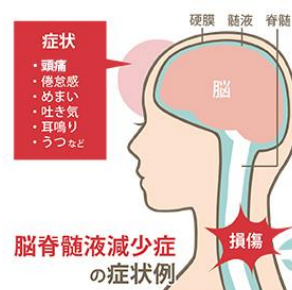
- ① 検診が終了したら、検診結果の通知を行います。
* 歯科・腎臓 → 全員
* 内科・眼科・耳鼻科・聴力 → 該当者のみ
* 視力 → B以下の児童
- ② 学校の健康診断はスクリーニング検査（異常が疑われるかどうかのふるいわけ）です。通知をもらったから「異常あり」というわけではありません。通知を受け取った場合は、早めに専門医で受診してください。→ 子ども医療費助成（現物給付）の対象になりますので、医療費受給証を持参の上、受診してください。
- ③ 受診後は、病院で結果を記入してもらい、必ず学校へお知らせください。
- ④ 健康診断の結果一覧は、すべての検診終了後にお渡しします。
- ⑤ 健康診断の結果等でわからないことがありましたら、養護 遠藤までご連絡ください。

※ 学校の視力検査は0.3(C)、0.7(B)、1.0(A)の3つの指標で実施しています。高学年になるにつれて答えるのに時間がかかったり、目を細めたりする様子が見えたり、視力は徐々に低下するため、本人は気付かないうちに進行していることもあります。目を細めて見る等の視力低下の兆候が見られた場合は、随時保健室で視力検査を実施しますので、気軽にお知らせください。



知っていますか？ 脳脊髄液減少症

脳脊髄液減少症とは、スポーツ外傷等の衝撃で硬膜に穴があき、脳脊髄液が少しずつ漏れ出し減少することで頭痛等が起こる疾患です。子どもにも起こりうる疾患ですのでご承知おきください。



原因は？

- ・交通事故
- ・スノーボード等での転倒
- ・スポーツ等での外傷等



症状は？

- ・起立性頭痛（立位によって増強する頭痛）、めまい
- ・頸部痛、倦怠感
- ・記憶障害など

