

2019. 5. 15(水)

ぐんぐん

No. 5

鯖江市神明小学校
保健だより

保護者の方へ

今朝 お子さんは元気でしたか?

新年度がスタートして、およそ1か月半。5月も折り返し地点となりましたが、お子さんは新しいクラスや学年にも慣れたでしょうか。

10連休後は心も体もゆっくりできたのか、体調不良で来室する子が少なかったのですが、今週に入ってからは、頭痛・腹痛・気分不良・鼻血等で来室する子が急増しています。体育大会に向けての練習が多くなり、急な暑さに加え、これまでの疲れが出てきているのかもしれない。



朝、起きてからの「表情・おはようの声の感じ・食欲・顔色・会話・・・」や「いってきまーす」と出かける時のお子さんの様子は、いつもどおりでしたか? もし、「いつもと違うな」と感じたときは、まず「だいじょうぶ?」と声をかけてあげてください。そして、登校後に体調が悪くなったときの連絡先を伝え、安心して登校できるようにしてあげてください。生活の中で新しいこと、変わることが多いこの時期は、身体も心も疲れやすいものです。睡眠をしっかりとり、家族でおしゃべりする時間をとる...など動きや気持ちをゆるめる時間

バランスをとって



がんばる やすむ

体育大会まぢか! 水分は足りていますか?



熱中症ねつちゆうしょうという、夏の病気びょうきと思われがちですが、気温きおんがさほど高くない5月・6月でも発症はっしょうします。これは身体からだが暑あつさにまだ慣れていないのと、十分な準備じゆんびをせず活動かつどうを始めることが原因げんいんです。体育大会たいいくたいかいの練習れんしゅうにも熱あつが入はいってきました! 外そとでの活動かつどうが続つづきます。お茶ちやを多おほめに持もってきこまめに飲のむようにしまししよう。もちろん、体からだの準備じゆんびもしっかりと!

できていますか?

- 8時間以上の睡眠すいみん (はやね・はやおき)
- 朝ごはんを必ずかならず食べる
- 水みづとう・帽子ぼうし・汗あせふきタオルの準備じゆんび
- 体調たいちようが悪いわる (かぜ・頭痛ずつう・下痢げり等) 場合は連絡ばあい
- 紫外線しがいせんに弱い人は日焼け止めひやけどめや長袖ながそでを使用し
- 手足てあしのツメのチェック

あなたのツメはだいじょうぶ?



よごれがたまりやすくなる

けがの原因げんいんになる (われたり、はがれたりする)



ツメを大切にしよう



とも友だちをきずつけてしまうことも!

これからこの保健行事

まだまだ続くよ 健康診断



再検査のお知らせ

- 22日 (水) 歯科検診 (2・4・6年) 13:30~
- 23日 (木) 歯科検診 (1・3・5年) 8:30~
- 28日 (火) 尿二次検査回収日 (一次検査で再検査が必要な児童対象)
- 27日~31日・・・色覚検査 (4年生希望者)
- 6月4日 (火) 心電図予備日 (中央中で実施)
- 6月3日~14日 すこやかタイム (発育測定と保健指導)

健康診断の結果をお渡ししています

保護者の方へ

検査の結果、専門医やかかりつけの病院で診察や治療を受けた方がよい人には、その都度「受診のすすめ」をお渡ししています。むし歯や視力低下、アレルギー症状など、放っておくと悪化する場合がありますので、できるだけ早く受診し、安心して学校生活を送れるようにしてください。

また、「異常がなかった」場合もすべての児童に結果のお知らせをお渡します。(6月保護者会時にお渡します。)お子さんと一緒にご覧になり、健康管理や健康づくりに役立ててください。



これらの検査、検診の状況を詳しくお知らせしますと・・・ 5月14日(火)現在

心電図検査



1年生・4年生対象で実施しました。結果はまだ届いていませんが、今年度も全員に結果をお渡します。(異常なしの人は保護者会時に)

精密検査や経過観察が必要な人にはすぐに通知をお渡します。

全学年終了しました。耳垢栓塞、アトピー性皮膚炎、結膜炎、扁桃肥大、心雑音、脊柱側彎の疑い等で受診が必要な人には通知しています。保健調査票の「運動器の項目」にチェックがあった人で、受診が必要な人にも通知しています。

内科検診



歯科検診



22日(水)に2・4・6年生
23日(木)に1・3・5年生
の検診があります。

今年度も結果は全員に黄色い用紙で渡します。問題点がなかった人、経過観察が必要な人、すぐに受診が必要な人に分かれています。

検診後、翌日に結果をお渡します。早めの受診が治療を長引かせません。大人も子どもも忙しい毎日ですが、口は健康の入り口です！まずは自分の健康を一番に！

視力検査の結果から・・・ 視力が落ちていた人へ

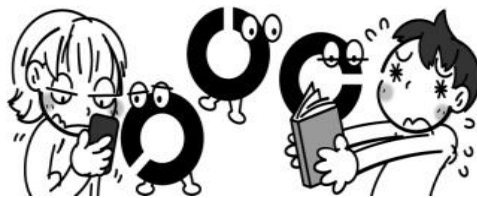
尿検査



一次検査が終了しています。結果はまだ届いていませんが、**異常があった人には二次検査のお知らせ**を渡します。

二次検査は**5月28日**です。

一次検査で異常がなかった人は、**保護者会時に結果用紙**をお渡しします。



ふだんの生活で思いあたる原因はないですか？

- 姿勢が悪い**
- いつもスマホや携帯ゲームをしている**
- メガネやコンタクトが合っていない**

*「スマホやゲームのしすぎかも…」と思う人で、

- ① 近くのピントが合わない、② 小さい字は少し離すとみえやすい、③ 薄暗いとみえにくい、という人は要注意です。(①②③は老眼の症状になります。)使用時間を見なおしましょう。