

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「いつてきま一す」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?



熱中症という、夏の病気と思われがちですが、気温がさほど高くない5月・6月でも発症します。これは身体が暑さにまだ慣れていないのと、十分な準備をせずに活動を始めることが原因です。体育大会の練習にも熱が入ってきました!外での活動が続きます。お茶を多めに持ってきてこまめに飲むようにしましょう。もちろん、体の準備もしっかりと!

### できていますか?

- 8時間以上の睡眠(はやね・はやおき)
- 朝ごはんを必ず食べる
- 水とう・帽子・汗ふきタオルの準備
- 体調が悪い(かぜ・頭痛・下痢等)場合は連絡
- 紫外線に弱い人は日焼け止めや長袖を使用
- 手足のツメのチェック

### 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

けがの原因になる(われたり、はがれたりする)



ツメのチェック



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

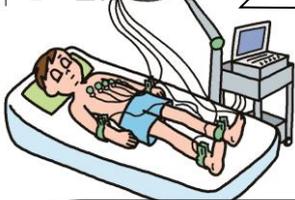
検査の結果、専門医やかかりつけの病院で診察や治療を受けた方がよい人には、その都度「受診のすすめ」をお渡ししています。むし歯や視力低下、アレルギー症状など、放っておくと悪化する場合がありますので、できるだけ早く受診し、安心して学校生活を送れるようにしてください。

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

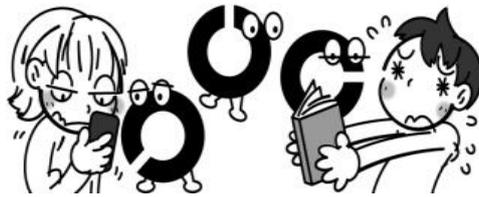
### 尿検査



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。