

ほけんだより



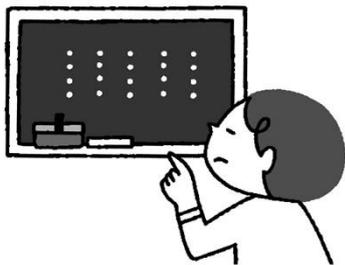
令和6年5月2日
小平第十三小学校
保健室

新緑の緑も濃くなり、さわやかな季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月。新しい環境にも慣れ、緊張もほぐれてくるこの時期は、体も心もつかれが出やすい時期でもあります。「ちょっとつかれたかな」と感じたら、早めにねるようにし、生活リズムを整えましょう。また自分が落ち着けること、楽しめることで、気持ちをゆるめる時間をつくれるといいですね。

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

寒暖差と衣服の調節について

朝夜は涼しくても、昼間は日差しが強くて、汗をかくくらいの暑さになる日も多いです。半袖の上に、脱いだり着たりしやすい薄手の羽織もの（前開きのものがよいかも）で登校するのがお勧めです。こまめに調節し、体調をくずさず過ごせるように、ご配慮いただけますようお願いします。

5月の保健目標 けがにきをつけよう

けがをして保健室に来た人の話を聞いていると、「もう少し考えて行動していたら、そんなけがしなくて(させなくて)すんだのに」と思うことがよくあります。けがの経験をむだにせず、「自分がそういうことをしたら、どういう結果になるか。どんな危険があるか。」を学んで、再び同じようなことが起こらないようにしましょう。防ぐことのできるけがはへらしていきたいですね。

校内でけがが起きやすい場所はどこかな？

ろうか・渡りろうかを走ったらどうなる？

階段をとびおりたら？ 友達を押したら？

まわりをよく見ずにボールを投げたりけったりしたら？

みんなで考えてみましょう。



内科検診の服装について



5/9(木)2・3・6年 5/16(木)1・4・5年

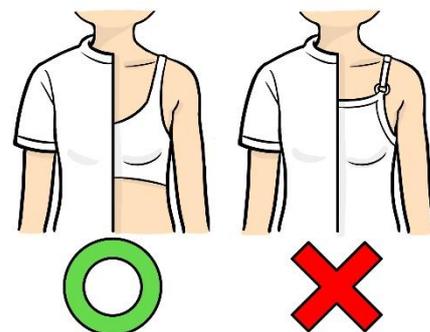
内科検診では、学校医の先生が聴診で心臓や呼吸音を確認します。また、事前の保健資料・運動器検査調査票による問診や、視診で皮膚や栄養状態・姿勢・背骨のゆがみ・運動器の状態についても確認します。本来なら、上半身裸になって診てもらうことが必要ですが、プライバシーや心情に配慮し、女子についてはTシャツ(体育着)を着用して検診を行います。

➤ 基本、体育着に着替えて行いますが、ゆったりめのシャツの方が診察がしやすいので、ゆとりのあるTシャツを着てきて、それで受けてもいいです。

➤ ブラジャーはしたまま検診します。カップ付タンクトップではなく、スポーツブラのような、ブラ単独タイプを準備してください。

➤ 男子については、上半身裸で行います。また女子も、正確な検診をするため、シャツや下着を一時的に持ち上げる場合があります。衝立やカーテンで囲って実施していますので、ご理解いただけますようお願いいたします。

➤ 4月初めに御提出いただいた「運動器検査保健調査票」で「背骨が曲がっている」にチェックがあった児童は、上半身裸で検査いたします。



健康診断の結果を お知らせしています



学校医等の先生を紹介します

内科	古坂医院	古坂先生
耳鼻科	やまぐち耳鼻咽喉科医院	山口先生
眼科	白矢眼科医院	白矢先生
歯科	ひろ歯科医院	西村先生
薬剤師	(環境衛生検査・お薬授業等)	中村先生

健康診断結果のお知らせについて

4月から健康診断を行い、病気や異常の疑いがある場合には、「受診のお勧め」をお渡ししています。用紙が届きましたら、早めに専門医を受診していただき、その結果を学校に提出してください。特に異常がない場合には、すべての健康診断終了後、まとめてお知らせいたします。

小平市では令和6年度より、従来の「健康カード」から「定期健康診断の記録」・「発育の記録」を配付して(学校への返却不要)、保護者様にお子様の健康状態等をお知らせするよう仕様が変更になりました。昨年度まで使用していた「健康カード」は、「定期健康診断の記録」配付時に一緒に返却いたしますので、ご家庭で保管してください。

記録は6月後半に配布予定ですので、身長・体重の記録を早めにお知りになりたい場合は、個別にご連絡ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

※すでに受診中であっても、検診の結果のお知らせとして、「受診のお勧め」をお渡ししています。定期的に受診中の方は、次の受診の際に医師に記入していただき、提出してください(視力やアレルギー疾患・歯科など)。プールに入る上で影響のあるもの(眼・耳・鼻・皮膚など)については、医師の[水泳可]の診断が必要です。水泳指導開始までに提出をお願いします。