

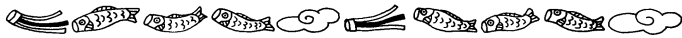
ほけんだより 5月

R6 大里南小保健室
5月のほけんもくひょう
体を清潔にしよう。

ゴールデンウィークもあつという間に、いよいよ夏本番！...その前に、じめじめムシムシの梅雨の季節がやってきます。雨の多い季節は、部屋の中で過ごす時間も長くなります。走り回ってケガをしないよう、気をつけてすごしましょう。また、食べものがくさりやすくなり、食中毒が流行する時期でもあります。食事の前はきちんと手を洗いましょう

5月の保健行事

- 8日(水) 心電図検査 1年生
- 9日(木) 聴力検査 全学年
- 15日(水) 内科検診 1年生
- 16日(木) 歯科検診 3・4年生
- 21日(火) 歯科検診 5・6年生
- 22日(水) 内科検診 2年生
- 23日, 24日 尿・ぎょう虫二次検査 対象者のみ
- 27日(月) 視力検査 全学年
- 29日(水) 内科検診 3年生



ジメジメ、ムシムシの季節がやってきました。なとな～く気分もジメジメ...そんなときは、「せいけつ」にすることを意識してみてください。汗をかいたあとはお風呂に入ってスッキリ！つめを短くきってスッキリ！うわばきやくつを洗ってスッキリ！そうすると、心も(*´`´)スッキリするかもしれませんよ♪



みのまわりを
せいけつにしよう☆

5月は連休明けごろから、「5月病」という心とからだの不調があらわれやすい時期でもあります。新学期からの緊張がゆるみ、心の疲れが出やすいのです。

こんな症状はありませんか？

- 朝, スッキリ目がさめない
- 食欲がない
- からだがだるくて何もする気がない
- 便秘や下痢をくり返す
- 楽しいと思うことが少ない



生活リズムを整えて、ゆったりとした気持ちで毎日を送っていれば、いつのまにか元通り元気になれる。だれかに相談してみるのもいいですね。

「すいみん」について考えよう

みなさんは、いつも何時に寝ていますか？
そして何時におきていますか？

すいみんには、

- 一日のつかれをとる。
- 明日の活動のエネルギーを生み出す。
- 成長に大きく関係する。

などの大切な役目があります。
夜は早めにぐっすり寝て一日のつかれをとり、さわやかな朝がむかえられるといいですね。



保護者の皆様へ（内科検診についてご理解とご協力をお願い）



5月から内科検診を各学年行います。内科検診の目的やどんなことを調べているのか、お知らせしたいと思えます。



内科検診の目的

内科検診は児童自身に健康状態に関心をもたせ、生活習慣を改めるきっかけをつくる教育的目的と、潜在的な疾患を見つけるためのスクリーニングの役割を持っています。

何を調べるの？

内科的な疾患がないか、バランスのとれた発育をしているかを調べます。

栄養状態

皮膚の色や光沢、貧血の有無、皮下脂肪の状態、筋肉や骨格の発達について視診あるいは触診で検査します。



脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態

保健調査票や運動器検診調査票よりチェックのあった項目と、視診や触診により側湾症がないか検査します。

皮膚疾患の有無

学校生活に影響をあたえ、積極的な治療や配慮が必要な皮膚疾患を早期に発見するためにおこないます。

心臓の疾病および異常の有無

心疾患を早期に発見し、心臓突然死を可能な限り未然に防ぐために行います。



その他

思春期早発症や低身長症などの発育状態、頸部の腫瘤、リンパ節等のチェック、甲状腺のチェックなど

内科検診の時、服を脱がなくてもいいのに・・・と抵抗を感じる子ども達、多いのではないのでしょうか。その気持ちはよくわかります。でも、学校で行う内科検診は、かぜなどの症状での受診とは目的が違い、背骨や皮膚、心臓や肺、運動器、発育状態等を総合的にみて、異常の早期発見を目的としています。そのため、服を脱いで診てもらふ必要があるのです。子ども達には自分の健康状態、発育状態をきちんと把握するために大切なことと考えてほしいと思えます。

内科検診では子ども達のプライバシーに配慮した検診を行っています。どうか検診の意義をご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

