

新学期が始まって1ヶ月がたちますね。新しい学級や学年にもなれてきましたか？5月は心とからだに疲れがでてくる時期でもあります。

5月も元気にすごすことができるように、規則正しい生活リズムを心がけましょう！



リフレッシュのアイデア

つかれたときにやってみて！

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいたたの楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸を繰り返す
- 睡眠時間を多めにとる
- 時間をかけてストレッチ

水筒を忘れて登校する児童もいます。おうちでも登校前に忘れていないか声をお願いいたします。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給
水分をこまめにとろう

睡眠
ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理
体調を整え丈夫な体を作ろう

行事予定

- 14日(水) 歯科検診 (2・4・5・6年) 午前
- 15日(木) 心電図検査 (1年) 午前
- 15日(木) 内科検診 (5年) 13:15開始
- 21日(水) 内科検診 (1年) 午前
- 22日(木) 尿二次検査回収1日目 (対象者のみ)
- 23日(金) 尿二次検査回収2日目 (対象者のみ)
- 26日(月) 視力検査 (全児童) 午前
- 29日(木) 内科検診 (6年) 13:15開始

お願い・お知らせ

- 心電図検査・視力検査の日には欠席した場合、学校での再検査は行われません。
6月14日(土)南城市庁舎で保護者送迎での受診となります。体調不良でなければ、なるべく学校で検診を受けるようにしてください。
- 各健康診断が済み次第、結果をお渡ししています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後がかわってくるものもあります。何かとお忙しいとは存じますが、お知らせを受け取った際は必要に応じて早めの受診をお勧めします。



保護者の皆様へ（内科検診についてご理解とご協力のお願い）

5月から内科検診が始まりますが、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います。



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、頸部の腫瘍、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、服をめくらなくてもいいのに・・・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、服をめくって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います。

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。