

すこやか

平成29年5月11日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No.5~

内科検診のお知らせ

実施日
 対象者

- ① 5月12日(金) 13:30~ 1・3・4年、けやき
- ② 5月19日(金) 13:30~ 2・5・6年

校医の先生

星 宏紀先生です。



~内科検診でしらべること~



※詳しく病院で診てもらった方がよい人には、後日「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。

- 栄養の様子**
 やせすぎたり、太りすぎたりしていないか、顔色はよいかなどを調べます
- 皮膚**
 皮膚の病気やアトピーはないか調べます
- 心臓・肺**
 心臓の音や、呼吸の様子（息を吸ったり吐いたりしたときの音）を調べます
- おなかの様子**
 おなかが張っていないか調べます。また、股関節や鼠径部に炎症がないかを調べます
- 背骨・胸の形・手足**
 背骨や胸・手足の骨が曲がっていないか、具合の悪いところはないか調べます

結核検診も一緒におこないます

結核検診はおうちの人に書いてもらった問診票（保健関係調査票）をもとに、お医者さんが結核の疑いがあるかどうかを調べます。

- ◆ 結核の症状：2週間以上続く咳や痰、長引くだるさや微熱 など



「慣れてきたころ」があぶない！！



自分の生活を振り返り、相手のことも考えながら行動しましょう。

「ことば」に注意！

▼▼友だちに対して▼▼



- 相手の気持ちを考えていますか？
- 自分が悪いと思ったらあやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか？
- はっきり返事ができていますか？



「けが」に注意！

▼▼登下校のとき▼▼



- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？

▼▼休み時間のとき▼▼

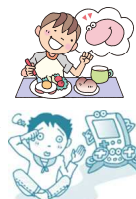
- お友だちとなかよく遊んでいますか？
- ろうかは走っていませんか？



「からだ」に注意！

▼▼生活リズムは？▼▼

- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- テレビやゲームをしすぎていませんか？



▼▼疲れていませんか？▼▼

- 夜ふかししていませんか？
- 朝、気分良くスッキリ自覚めていますか？



「水筒」と「はしセット」の衛生管理にご注意ください

子どもたちが毎日使用する“水筒”や“はしセット”は雑菌が繁殖しやすいため、それらを通して食中毒を起こす可能性があります。これから梅雨時期に入りますと、ますます食中毒の危険が高まります。“水筒”と“はしセット”は毎日洗って乾かし持参するようお願いいたします。

保護者の皆様へ

睡眠環境を整えて、質の良い睡眠をとりましょう

大型連休が明けたら、すぐに運動会の練習と、生活リズムが整わず、疲れがとれていないお子さんも多いのではないのでしょうか。生活リズムを整える一番の近道は、睡眠です。



睡眠時に出るホルモン「メラトニン」は免疫力を高め、規則的に睡眠をもたらす働きをします。別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれます。

朝、目が覚めて14～16時間後に分泌されるメラトニンは、夜暗くなると出てきますが、夜に強い光を浴びると出にくくなります。

保健室に来室する児童に睡眠について話を聞くと、質の良い睡眠がとれていないお子さんが見受けられます。寝る前のテレビやゲームを控える、寝るときは豆電球を利用して暗くする、ぬるめのお湯につかるなど工夫し、すっきりと朝に目が覚めるように、睡眠環境をしっかりと整えてほしいと思います。

