



July

海や山などでは強い紫外線に注意しましょう

ほけんだよ!

健康診断結果通知書

本日配付しましたのでご覧ください。なお、1年生の心臓検診は2学期のため記載はありませんが、心臓検診後に再検査の必要なお子さんにのみお知らせいたします。

1年生心臓検診の事前調査票 ⇒1/17回収(金)です

本日配付しました。全ての質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。
※心臓検診は10/28です。

長い夏休み、家族が喜ぶお手伝いをお子さんと一緒に考えてみませんか。小さなことでも毎日続けること、家族が喜ぶこと、「助かった～」と言われてうれしいこと、あったかい心が育ちますよ!



6月の保健室

- びょうき 95人
- け が 59人

暑さや天候の変化にうまく慣れることができず、体調を崩したり、熱を出したりする子が気になりました。

また、「溶連菌感染症」の報告も多くありました。高熱と喉の痛みが主症状で、比較的早く回復していますが、合併症予防のために医師から決められた期間は抗菌薬を飲み続けるようにしてください。

近隣校で水痘がはやってるようです。お気を付けてください。

親子で楽しい夏休みを!!

子どもの紫外線対策

日本の紫外線量は年々増加しています。日光浴は健康のために良かった時代は遠い昔のことです。紫外線による健康被害は皮膚への影響だけではなく、眼疾患や免疫機能低下などをもたらします。



避けすぎるのも問題、涼しい時間帯に外遊び

18歳までに生涯で浴びる紫外線量の約半分を浴びるそうです。ただ、子どもの皮膚は弱く大人よりも影響を受けやすいので日光を浴びすぎないように注意が必要です。一方で、紫外線は骨の形成に必要なビタミンDを作る効果もありますし、太陽光には近視の進行を抑えるという研究もありますので、適度に浴びることは健康に良いとされています。

夏休みの屋外活動は

次のことに注意しながら子どもたちを強い紫外線から守るようにしましょう。①日差しの強い時間帯を避ける②日陰の利用③帽子や風通しの良い服装(帽子をかぶると眼の紫外線被曝量が20%減少します)④強い太陽光の元ではサングラスをかける⑤日焼け止めを上手に使う。



熱中症予防の水分補給に注意!

★500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量(3g入りスティックシュガーに換算)

30%オレンジジュース



19本

スポーツドリンク



16.6本

コーラなど炭酸飲料



10本

●糖分の取り過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。参考:日本標準食品成分表



定期健康診断ダイジェスト

●定期健康診断へのご協力ありがとうございました。



内科検診 運動器検診 (全学年)

●「要観察」の指摘があった人は経過観察をして、心配なことがある場合は主治医に相談しましょう。



視力検査 (全学年)

●目を細めたり、TVを近くで見たり、気になる症状がある場合は、この夏休みを利用して眼科受診をお勧めします。また、スマホやタブレットを長時間見る機会が増え、急性内斜視のお子さんが増えているとも言われています。使用時間は親子で話し合ってください。



眼科検診 (1・4年)

●「アレルギー性結膜炎」は、症状が出たときには受診してください。



耳鼻科検診 (1・4年)

●治療の必要がない経過観察のお子さんにも「扁桃肥大」のお知らせをしています。また、「耳垢栓塞」指摘があった人は、鼓膜の様子を診ることができませんので、病院で診てもらってください。奥のとれない耳垢は、無理せず耳鼻科を受診しましょう。



歯科検診 (全学年)

●87.6%のお子さんに、う歯がありませんでした。(う歯が1本もない子は65.2%!!)ただ、う歯に進行しそうなお子さんにはお知らせ済みですので、丁寧な歯みがきを心がけるようお願いいたします。

●全国的に歯肉炎の低年齢化が気になります。歯肉の状態を指摘された場合は、歯医者さんに一度相談してください。



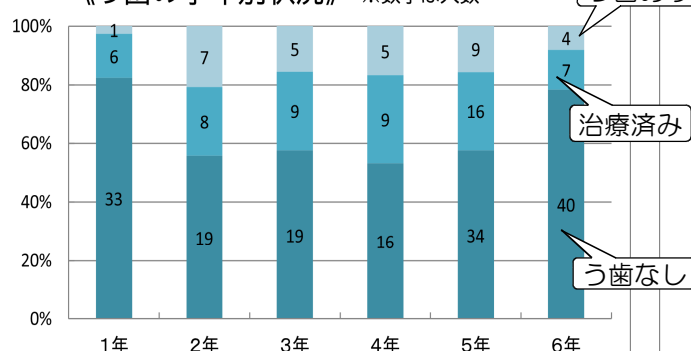
結核検診 尿検査 (全学年)

●今回検査ができなかったお子さんは来年まで検査がありませんので、気になることがあれば受診するようにしてください。

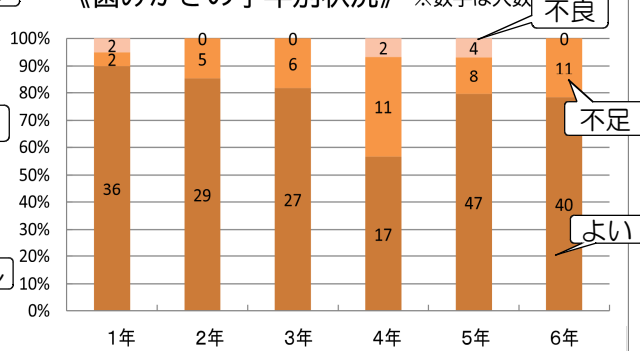
聴力検査(1～5年) 色覚健康相談(2年希望者)

他の学年でも、検査ご希望の場合はお知らせください。

《う歯の学年別状況》 ※数字は人数



《歯みがきの学年別状況》 ※数字は人数



子育ての つばやき



4年生以上に「相談窓口周知カード」が配付されます。筆箱などに入れておけるサイズで、誰にも相談できないときに頼れる場所を紹介してあります。《自分のことを知らない人だからこそ本当のことが言える》という経験をしたことはありませんか？深刻で八方塞がりなときこそ、自分をさらけ出して受け止めてくれる他者が必要です。

本当はわが子の悩みは親が受け止めたいと誰もが思いますが、子どもたちは動揺する親、大騒ぎするかもしれない親を想像したり、叱られるかもしれないと躊躇します。先生や親に相談できない理由が「心配かけたくないから」と誰にも相談できない子がいるのは悲しいことです。このカードは、そんな子どもたちが「話をするだけ」でもいいから他者とつながってほしいという願いが込められていると思います。

保健室で相談を受けたとき、必ず伝える言葉があります。「自分の命よりあなたを大切に守ってくれるのは親しいないよ」意外な顔をしたり、涙したり、反応はいろいろです。