

内科検診

9月28日(4組・1年)・10月5日(2年・3年)

学校内科医 相川 忠弘先生(南札幌病院)

症状のある人にも、お知らせをしています。皮膚炎や体格的なことは既にわかっていることと思います。通院治療をしている場合が多いので、経過を観察し悪化するときは受診するようにしましょう。運動器に関しては、練習でできるようになる動作もあるので資料を参考にして、やってみましょう。



成長曲線について

昨年度から、成長曲線を活用した発育の様子についてもお知らせすることになりました。

- 身長伸び方が小さい人
- 肥満傾向にある人
- 痩せ傾向がある人

にお知らせをしています。身長体重の増え方は個人差があるため、多くの場合は異常ではありません。お知らせの内容を保護者の方によく読んでもらい、適切な対応をとるようにしましょう。思春期は成長のスパートが過ぎている人もいますので、身長伸びの少なさが、異常というわけではありません。

今年は、6月に発育測定を行いましたので、その時点での数値から判定しています。

運動器検診について

問診票に、チェックがついている人は、その項目について内科検診の際に見ていただきました。特に異常と認められない場合にはお知らせはしていません。

また精密検査が必要な人は、医療機関で詳しく見ていただくことをお勧めしています。



昨年に比べると、体重が増加傾向の人が多かったようです。約二か月間の休校による自宅生活の影響があったようです。配布されたグラフ(対象者のみ)を見て、現在の体重が減っている場合は、相談してください。



10月10日

目の愛護デー

10の文字を横にすると、目の形に見えるからです。

視力チェック

次の項目にあてはまるものが二つ以上ある人はもしかすると、視力が下がっているかメガネが合わなくなっているかもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| ① よくつまずいたりころんだりする。 | はい・いいえ |
| ② テレビの画面や本を見るときに無意識のうちに顔が画面に近づいている。 | はい・いいえ |
| ③ 目を細めて見るが多くなった。 | はい・いいえ |
| ④ 目や頭が痛くなるがよくある。 | はい・いいえ |
| ⑤ 最近、物事に集中できず飽きっぽくなることもある。 | はい・いいえ |
| ⑥ 黒板の字、友達の顔が見えにくいことがある。 | はい・いいえ |

秋の夜長を、ゲームだけではなく静かに読書をするのもいいものです。10月になり肌寒さを感じますが、夜はぐっすり眠れる良い季節です。就寝前のわずかな時間でも、心静かに活字に親しんでみましょう。電子書籍も手軽ですが、紙のページを指でめくり読みする楽しさも味わってほしいものです。「読む」という作業に「触る・触れる」という作業も加わると、内容がより心に残るのではないのでしょうか。

パソコンやスマホを利用する人が増え、目を酷使する環境が当たり前になりましたが、光をあびないアナログな読書も大切にしたいですね。スマホやゲーム機の電源を切って、心静かな時間をたまには作ってみましょう。

新型コロナウイルスの予防も引き続き行いましょう。少しずつ慣れてきて、ハンカチ忘れや手洗いを忘れる人も目につきます。まだまだ、油断はできない状況です。新しい健康チェック表を配布しました。相変わらず、忘れが多い状況です。家庭でしっかりと自分の体調を確認してから登校しましょう。そのためには、朝ぎりぎりまで寝ていないで生活リズムを整える必要があります。頑張りましょう。 品田

