

6月になりました。近隣医療機関の受診状況によると、感染性胃腸炎になる人が増えてきているようです。保健室に来室する人の中にも「お腹が痛い」「きもちわるい」と訴える人がいます。手洗いを徹底して、感染症を予防したいですね。体調が悪い人の中には、寝る時間が遅い人もチラホラいます。寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、体の熱を逃しにくくなります。また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。暑くなってきました。熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ご飯を食べる(水分や栄養分をとる)など、規則正しい生活が大切です。

🌸6月の健康診断のお知らせ

6月の健康診断は「尿検査」「血液検査」「耳鼻科検診」「体重測定」です。下の表から、日程を確認していただき、健康診断を受ける準備をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
6月		1	2	3	4	5
6	7	8	9 尿検査 (一次) 全校	10 尿検査 (一次) 全校	11 体重測定 5・6年生	12
13	14 血液検査 5年・希望者	15 体重測定 3・4年生	16 耳鼻科検診 1・3・5年生	17	18	19
20	21	22 歯科検診 未実施者	23 体重測定 1・2年生	24 尿検査 (二次) 全校	25	26
27	28	29	30			

尿検査は、腎臓の疾患や異常、糖尿病の早期発見を目的としています。別紙お配りした「尿検査のお知らせ」プリントをお読みいただき、尿の提出をお願いします。

血液検査は、当日朝朝食を食べて良いですが、何時に何を食べたか聞かれる可能性があります。答えられるようにしてください。注射が初めての人は怖いと思います。チクッとしますがすぐに終わります。看護師さんや職員が近くにいて声をかけます。頑張りましょう。

耳鼻科検診は、耳鼻科的な疾患や異常の早期発見が目的です。去年の耳鼻科検診では、「耳垢」と指摘される人が多くいました。

「耳垢」は、鼓膜が外耳道の皮膚に変化したものと、外耳道の「耳こうせん」から出ている液体が混ざったもので、耳の入口まで時間をかけて移動して、自然に外へ出て行きます。耳掃除をすると、耳の入り口に向けて移動していた耳垢を鼓膜の方へ押し込んでしまったり、外耳道に傷がついて、かゆみや痛みを感じたりするようになってしまいます。

耳の掃除をしたいときは、外の表面だけをやさしく拭くだけで十分です。

🌸 4、5月の健康診断結果について

4月に実施した「心電図検診」の結果を学校医の岩脇先生に判定していただきました。その判定を受けて、精密検査が必要な人のみ受診勧告書を出します。

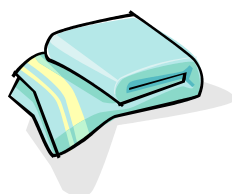
視力検査や歯科検診、内科検診後に受診をすすめられた人は、受診はお済みでしょうか。受診証明書がお手元にある場合は、学校へ提出をお願いします。

視力検査で視力低下を指摘された人は、一度は「眼科」を受診しましょう。単なる視力低下ではなく、視力低下の原因となっている隠れた病気があるかもしれません。病気の可能性を否定しないまま、視力の矯正だけしてしまうと、隠れた病気を見逃すことになってしまいます。子どもたちの眼の健康を一緒に考えてくださっている眼科医師の宮永先生も、「視力低下は隠れた病気を見逃さないため、一度は眼科受診を」と心配されていました。

🌸 フラッシング指導があります！歯のみがき方の学習です

6月21日から25日までの5日間は「歯と口の健康週間」です。健康委員会がクイズを出したり、歯にいい給食の紹介をしたりしようと、色々と考えているところです。

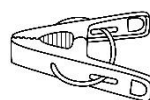
6月22日（火）に、学校歯科医の鈴木先生をはじめ、歯科衛生士さんたちが「歯のみがき方」について指導をしてくれます。昨年度は感染症の影響で実施できず、ご家庭で染め出しを行っていただきました。染め出しをして、自分の歯を教材にしながらの学習は、とても貴重だと思います。今年度は、感染症対策をしながらの実施になります。そこで、ブラッシング指導の際に準備していただきたいものがあります。ご協力をよろしくをお願いします。また、日が近づいたら「ブラッシング指導のお知らせ」プリントを配布します。お子さんと一緒に持ち物の確認をしてください。



タオル(首に巻く用)



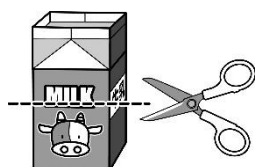
ハブラシ・コップ



洗濯ばさみ



手鏡(小さすぎないもの)



空の牛乳パック(つば出だし用)
1000mlのものは、半分に。



筆記用具
黒鉛筆・赤鉛筆