

ほけんだより 5月

貝塚市立二色小学校 保健室
2010年 5月



《 小さいこと、大きいこと 》

「ぼくは、〇〇さんより、背が5センチ高いんだ。」
じゃあ、これぐらいだね。 5センチ

「わたしは、〇〇さんより8センチ、高いんです」
じゃあ、これぐらいだね。 8センチ

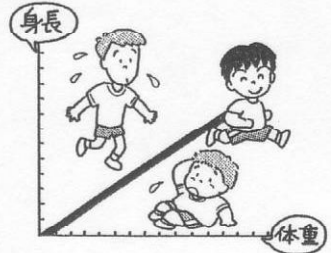
さて、上の長さを見て、どう思いましたか？

なあんだ、8センチも違うと思ったけれど、8センチってこれだけか、と感じませんでしたか？

校長先生の身長と、北林先生の身長の差は、25センチあるので、ずいぶん違うように感じると思いますが、なんと25センチといっても、この用紙の短いほうの長さにもいかないのです。

ましてや、同じ年齢層での差はもっともっと小さくなります。こんなふうに見てみると、この用紙の巾ほどもないちっぽけな世界で大きい小さいの、勝った、負けたのとさわぐのはなにかおかしな感じがしませんか？大きい、小さいのといってもたったこれぐらいのものなのです。大きすぎる小さすぎると気にすることはないので。

体の大きさを測るのは、自分がどれぐらい成長しているかを見るためです。他の人と比べるためではないということを確認してくださいね。



けんこうしんだん 「健康診断 ない・ない・ない」

健康診断を受けるうえで、守ってほしいルール～

「のぞかない」

健康は、大切な個人情報です。

ほかの人の検査の様子や、結果の書かれた紙をのぞかないでください。

「くらべない」

からだや、健康の様子は、一人ひとり違って当たり前です。

友だちと比べて、悩まないでください。

「からかわない」

言った方は、なにげなくおもしろく言ったつもりでも、言われた方は傷つきます。

からだや健康のことでからかったり、意見を言ったりしてはいけません。

(4～6年生の三測定のときに、話をしました)



【内科検診より 直先生】

姿勢が悪いと、背骨にも影響します。逆に小学生では、成長期なので、姿勢をよくすることで、背骨も正常になります。鏡などで姿勢をチェックしてみてください。意外と、右や左にさがっていることがあります。

また、しっかり立っていない子も増えているように感じます。しっかり立っていないと、痔菜、寝たきりになってしまう可能性があります。正座した状態から、手を使わずにそのまま立ち上がるができるか、一度チェックしてみてください。しっかり立てると、背骨も曲がらず、骨盤も正しくなります。また、しっかり歩ける子は、しっかり立てる子です。



軽いアトピーや乾燥肌（ドライスキン、アトピーの二歩手前）の子は、保湿はもちろん、朝5分程度の乾布摩擦も効果的です。体質改善につながります。

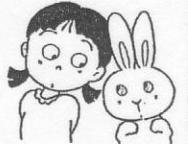
目の粗いタオルで、心臓に近いところから、徐々に心臓に向かって行きます。腕左右30秒ずつ→足左右1分ずつ→おしり→背中→おなか→心臓（胸）。

ただし、熱心にこすりすぎるのも、皮膚の表面をいためてしまい、よくないので、注意してください。

視力検査について

視力検査は、まず教室でA(1.0)が見えるかどうか担任の先生が調べ、その後、見えにくい子は、再度保健室で測定し直すという二重の方法をとっています。教室は保健室ほど視力を測定する条件はよくありませんので、教室でA(1.0)が見える子というのは、実際にはもっと視力があるということになります。

その反対に、教室でA(1.0)が見えなくても、保健室で見えるという子もできます。



しかし、保健室といえども、病院とはまたまた条件が違います。保健室でA(1.0)が見えない子も病院で測ると、A(1.0)以上だったということも、もちろんあります。

学校での結果は「異常があるかもしれない」というスクリーニングですので、病院での結果と違うことがあることをご了承ください。

また、めがねを持っている子については、めがねをかけてA(1.0)以下の子のお知らせをわたしています。(学校保健安全法の改正により、裸眼視力は測っていません)。めがねの度をゆめめに合わせている等あるかと懸念しますので、病院に行くかどうかは各ご家庭で判断していただきたいと思います。