

健康診断が続いています

毎年、春に行われている定期健康診断は、学校保健安全法という法律によって決められた項目を検査しています。

うれしいこと

4月27日・28日の二日間、尿検査（おしっこ）の日でした。

毎年、どこの学校でも、出し忘れなどがある中で、なんと！今年の二色小学校では、全員の子もが、この二日間で尿（おしっこ）を忘れずに出すことができましたのです。すばらしいことです。

4月から、健康診断が続いています。どの健康診断も静かにスムーズに行うことができているので、とてもうれしいです。

校医先生に診ていただく健康診断のときも、静かに受けることができているので、ほめていただくことができました。

学校の中だけではなく、外の方からもほめていただくことは、とてもうれしいことです。

これからもう少し健康診断が続きます。その先生方にも二色小学校の子ども達のよさを見ていただくことができれば、もっとうれしいです。

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）以下の子に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）。めがねの度をゆるめに合わせている等あるかと思えますので、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えます。

※学校保健安全法の改正により、色覚検査は行っていません。

お茶を持ってきましたよ

これから暑くなってきます。水分が足りなくなると、体の調子が悪くなる場合があります。お茶を持ってくるようにしましょう。体育大会の練習も始まっています。汗ふきタオルもあるといいですね。



※スポーツドリンクについては、熱中症などの緊急時に備え、学校で用意しています。

手洗いを忘れずに！

暑い日があったり、肌寒い日があったり、むしむしする日があったり……。そんな気候の変化に体がついていけず、体調を崩している子が増えています。新学期の疲れも出てきているようです。

特に今は、のどの風邪や、おなかの風邪が増えている傾向にあります。どんな感染症でも、手洗いが一番の予防法です。

ご飯の前はもちろん、外から帰った後、遊んだ後、トイレの後など、石けんをいねいに手を洗いましょ



う。また、体育大会の練習も始まり、疲れやすくなっています。夜も早めに寝るように、心がけましょう。



ない かけんしん 直先生
【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、しっかり立てない子も増えているように感じます。しっかり立てないと、将来、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ことができるか、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、アトピーの一步手前）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、心臓に遠いところから、徐々に心臓に向かって行います。

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。

低体温の子どもさんが増えています。運動をする習慣がないと、筋肉が発熱せず、体温が上がりにくくなってしまいます。また、エアコンの普及の影響も考えられます。夏は暑いところで体を動かして汗をかく、冬は寒さで震えることで、体温調節機能が高まります。エアコンが悪いのではなく、頼りすぎることなく、上手に利用しながら生活していくことが大切です。



子どもは大人よりも体温が高いものです。食事の後や、遊んだ後、運動の後などは、体温が上がります。37度を少しこえていても、食欲と元気がある場合は、それほど心配しなくても大丈夫です。



ただ、朝の体温と比べて、夕方の方の体温の方がプラス1度以上ある場合や、37.5度以上ある場合は、気をつける必要があります。

じ び かけんしん 小池先生
【耳鼻科検診より 小池先生】

鼻が悪くと、耳も悪くなります。

集中力がない、呼びかけても返事がないなどということがあれば、鼻から耳が悪くなって、聞こえにくくなっているということも考えられます。



日頃の様子と比べて、何かおかしいな・・・と思ったら、すぐに耳鼻科で診ていただくことをお勧めします。



子どもさんの場合、「耳がわんわんする」や「何か耳がおかしい」などと自分で訴えることも多いようです。

今年は、黄砂がとでもたくさんとんでいます。最近の黄砂は、微生物や化学物質もいっしょに運んできており、黄砂による健康への影響も出ています。何らかのアレルギー疾患をもっている方は、アレルギー症状が悪化することが多いです（ぜんそく、目のかゆみ、鼻水、鼻づまりなど）。また、のどのイガイガからはじまり、せき、鼻水など、風邪に似た症状が突然あらわれる方も多くみられます。風邪気味の人、のどが弱い人は特に気をつける必要があります。



耳鼻科検診の結果、お知らせを渡した子どもさんについては、学校水泳が始まるまでに病院で診ていただけてください。

