

保健だより 6月

貝塚市立二色小学校

保健室

2011年 6月

～ おうちのかたへ

健康診断 ほぼ終わりました

今年度の健康診断も、終わりに近づいてきました。「お知らせ」の用紙は、健康診断で疑いが見つかった子どもさんだけにしてお渡ししています。ただ、用紙をお渡ししてなくても気になるようなことがありましたら、病院で診ていただくことをお勧めします。

また、何度もお知らせしていますように、学校での健康診断はスクリーニングといて疑わしい子をピックアップするということです。したがって、病院で診ていただいた結果と違うこともあることをご了承下さい。

もうすぐ学校水泳が始まります。水泳は、思わぬ事故が起こることがあります。体調がすぐれないときは、早めにお医者さんに診ていただきますようお願いいたします。

また、目や鼻、耳の病気が入水によって悪化しやすいものです。検診で見つかった子どもさんはもちろん、それ以外の子どもさんも、気になる症状があれば、学校水泳が始まるまでに診ていただくことをお勧めします。



〈 眼科検診より 〉 木下先生

アレルギーによって目のかゆい子どもさんは、よく効く目薬がありますので、眼科を受診することをおすすめします。

最近、近視の子どもさんが増えています。大きな原因はパソコンやゲームですが、近くばかりを見ることによって、近くがよく見えるように目が適応していった結果です。

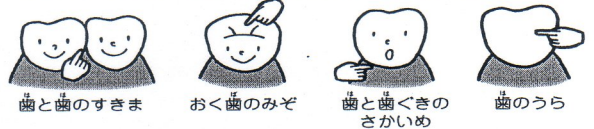
視力検査は、授業が受けにくいのか、黒板の字が見えているのかを調べるために行っています。近視が悪い訳ではなく、授業がスムーズに受けられるよう、メガネをかけるタイミングをはかるために検査しているのです。

〈 歯科検診より 〉 衣川先生

はみがきの足りない子どもさんが多いように感じます。歯を磨かなくては気持ちが悪い、歯垢がついているのが気になるように、はみがきを習慣化させることが大切です。

また、高学年(5,6年生)になったら、自分の口の中の状態を自分で知っておくことも大切です。

みがきのこしが多いのはこんなところ



歯と歯のすきま

おく歯のみぞ

歯と歯くきのさかいめ

歯のうら

体育大会、がんばったね!

初めて6月に開催された今年の体育大会。雨の心配もありましたが、当日は、暑すぎず、寒すぎず、過ごしやすいお天気の中、行うことができました。

どの学年もみんな、力いっぱいがんばっている一生懸命な姿が、とても輝いていましたよ。



お茶を持ってこよう!

これから暑くなる季節。荷もしなくても汗が出てきます。熱中症にかからないためにも、水分をとることは大切です。

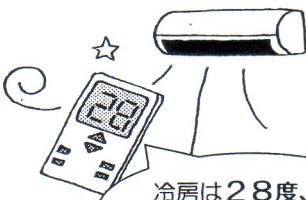
気温が高いほど、多めに お茶を持ってきましょう。



節電を心がけよう! できること、たくさんあるよ

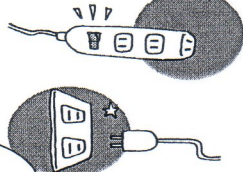


エアコンの温度設定は高めにしよう。



冷房は28度、
暖房は20度!

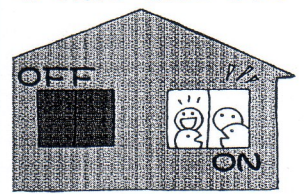
コンセントをこまめに抜こう。スイッチ付きタップもいいね。



早寝早起きは、夜の消費電力をおさえる最も効果的な方法。



一家団らん。ひとつの部屋に集まって、みんなでお楽しみをしよう。





でんせんせいこうはん びょう 伝染性紅斑(りんご病)について



ことし でんせんせいこうはん りゅうこう してき
今年、伝染性紅斑の流行が指摘されています。

でんせんせいこうはん、びょうき お ほうほ あか びょう よ
伝染性紅斑は、病気の終わりがごろに頬が赤くなるため「りんご病」とも呼ばれます。

ようちえんじ ほいくえんじ しょうがっこうちゅうがくねん み びょうき ひかくてき がくねん み
幼稚園児・保育園児から小学校中学年でよく見られる病気ですが、比較的どの学年でも見られます。

りんご病にかかっている人のせき、くしゃみなどで感染し、軽い風邪のような症状と、両頬、うで、足にレー
スのような赤い発疹が生じる病気です。ほてり、痛み、かゆみを感じることもあります。

つうじょう ほうほ あか しんだん とき かんせんりょく ほうしん で かくり
通常、頬が赤くなって、診断がついた時には、感染力もなくなっているため、発疹が出ているからといって、隔離
や出席停止は必要ありません。

とくべつ ちりょうほう しぜん なお にっこう なが あ ほうしん ふ
特別な治療法はなく、ほとんど自然に治りますが、日光に長く当たると発疹が増えるので、
ひか ほう おとな ねつ かんせつう で じんしんちゅう かあ
控えた方がよいです。大人がかかると、熱や関節痛が出がちです。また、妊娠中のお母さんが
かかると、おなかの中の赤ちゃんに影響が出ることがあるので、注意が必要です。



せきちゅうそく しょう 脊柱側弯症について

せきちゅうそく しょう からだから うし み せきちゅう きょくど ま かたむ
脊柱側弯症とは、身体を後ろから見たとき、脊柱が極度に曲がっていたり、傾いたりねじれがあるものや、
もと もど げんいん わ とつぱつせいそく しょう はっけん ねんれい
元に戻らなくなったものをいいます。原因の分からない突発性側弯症がほとんどで、発見された年齢で、
にゅうじきそく しょう がくどうきそく しょう ししゅんきそく しょう わ じよし さい だんし さい
乳児期側弯症・学童期側弯症・思春期側弯症の3つに分けられます。女子は11～12歳、男子は13歳
ごろ急速に進展すると言われています。

きんねん ちりょうがく しんぽ そく しょう そうき はっけん ばかんたん そうぐ ちゅうしん ちりょう うんどりょうほう
近年の治療学の進歩により、側弯症は早期に発見されれば、簡単な装具を中心とした治療と、運動療法でわ
ん曲の進行を阻止することができるようになりました。学校でも内科検診時に側弯の有無を見ておりますが、
かてい かき ちえつく そうきはっけん ひじょう じゅうよう
ご家庭におきましても、下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見するため、非常に重要になって
きます。気になることがありましたら、病院へご相談されることをおすすめします。

せぼねチェック!

◆けんこう こと たか
骨の高さは
おなじですか?



◆おじぎしたときの背中の
たか おな
高さは同じですか?

