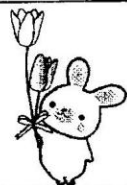
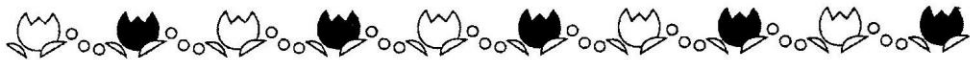


(ほけんだより)



平成24年4月24日
貝塚市立
東山小学校
★(ほけん)★
No.5

暖かい日が多くなり、休み時間になると、みんな外へ出て楽しく遊んでいる姿がよく見られます。新学期が始まって3週間がたち、もうすぐ4月が終わろうとしています。新学期の疲れもでてきて、体調をくずし、お休みしている子どもたちもクラスに1~2人います。もう一度、『手あらい・うがい』と『しっかり睡眠』をこころがけて元気に5月を迎えましょう♪



26日は、尿検査・ぎょう虫検査の提出日です

尿検査について

尿の色や中に入っている成分(蛋白質・血糖・血液)などを調べて、みんなが病気がかかっていないかどうかを調べます。



- ① 尿をとる前の夜にトイレにいっておきます。
- ② 朝起きたらすぐにトイレにいきます。
- ③ 初めに尿を少しだし、中間の尿をとります。
- ④ とれた尿を容器で吸い上げ、フタをしっかりと閉めて、学校へ持っていく。

ぎょう虫検査について

25日(水)、26日(木)
朝起きてすぐ実施。

※セロテープを肛門にしっかりとつけて検査しましょう



朝起きてすぐ、トイレに行く前に!

※検査をするまで、トイレに行かないようにしましょう。トイレの後では卵が落ちる可能性があります。

★視力検査の結果を終わり次第、お渡ししています。★

視力検査の結果は、左右どちらかの視力が、B以下だった人にもお知らせします。(健康の記録に記入後、もう一度測定し直した人もいますので、お渡ししない場合もあります。) 両眼とも、Aだった人には、お知らせはありません。[健康の記録で確認できます。]



※受診した結果、所見のない場合もありますが、学校検診はスクリーニングを目的として行っていますのでご了承ください。

脊柱側弯症について ~早期発見・早期治療が大事です!~

脊柱側弯症とは、身体を後ろから見たときに、脊柱が極度に横に曲がったり、傾いたりねじれがあるものや、元にもどらなくなったものをいいます。原因の分からない特異性側弯症がほとんどで、発見された年齢で、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。

側弯症の大多数は10~15歳にかけて発症する思春期側弯症で、特に女子に多く見られます。女子は11~12歳、男子は13歳ごろ急速に進展するといわれています。

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、運動治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。

学校の内科検診でも診ておりますが、ご家庭でも下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見のため、非常に重要になってきます。一度チェックしてみてください。また、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!

◆けんこう骨の高さは同じですか?



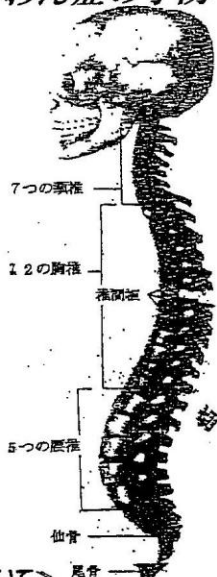
◆おじぎしたときの背中の高さは同じですか?



脊柱側弯症の予防 ~背骨の仕組みとはたらき・良い姿勢を習慣に~

背骨は曲がりやすくできています。なぜなら、たつたひとつの骨ではなくて、左の絵のように、26個のチェーンのようにつながり、重い頭を支えているからです。骨と骨の間はやわらかい骨があり、これを椎間板といい、骨と骨をつなぐ関節の役割をしています。

背骨の中には、脊髄といって、とても大切な働きをする神経の束が通っていて、脳の神経とつながっています。私達が手を動かしたり、足を動かしたり、痛みを感じたりできるのは脊髄がきちんと働いているからです。また、急にボールが飛んできたとき、反射的によけたりする反射運動も、脊髄が働いている証拠です。そんな大事な背骨をしっかりと支えているのが背中の筋肉です。背筋をしっかりと伸ばし、胸をしっかりと張る良い姿勢、まさに「立腰」はこのことから考えて、大事な毎朝の習慣といえます。



＜立腰について＞ 尾骨
毎朝8:30~ 「立腰」の放送が入ります。心を落ち着かせ、一日を気持ちよく始めるための姿勢を良くする時間です。ご家庭でも「立腰ってどうやるの?」と聞いてみてください。

★ウラもあります★

スポーツ振興センターについて のお知らせ**

保護者のみなさまへ…災害救済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが学校の管理下でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

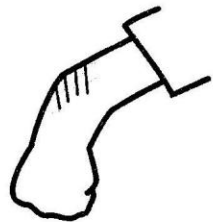
給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外で授業が行われるとき、その場所、集合・解散場所と住居との合理的な経路による往復中など）



給付対象となる「災害」の範囲

- ①負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- ②疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- ③障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死



負傷・疾病では、原則的に初診から治癒までの間の医療費総額が5000円以上（健康保険証を使った際の本人負担分が1500円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。

より詳しい内容につきましては、学校（保健室）までお問い合わせください。

