



ほけんだより 5月



第2号

平成29年5月10日(水)

中野区立江古田小学校

主任養護教諭 山崎 裕子

緑がきれいな

季節です



新年度がスタートして1ヶ月ちょっとが過ぎました。

ホッとしてくるこの時期は、今まできんちょうしていた分の疲れが出てくる時期でもあります。がんばっていた心や体が「SOS！助けて！」とサインを出していたら、無理はせずに、がんばっている自分をほめて、ゆっくり休ませてあげましょう。

5月は緑がきれいな季節... ゆっくり、のんびり緑をながめてみるのもいいかもしれませんね。

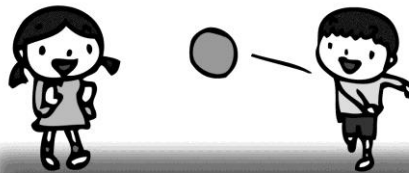
みつけてね あなたにあったリフレッシュ

「なんだかやる気が出ないなあ」という時は、ちょっと心がお疲れぎみかもしれませんね。そんな時は、上手に気分転換をして、心をリフレッシュさせたいものです。自分に合いそうなリフレッシュの方法を見つけてみましょう。

おいしいものを食べる



うんどう そと
かるい運動・外あそび



ぐっすりねむる



おんがく
音楽をきく





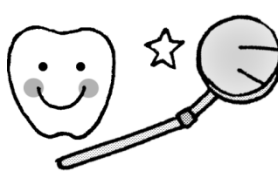
健康診断

じゅんちよう

順調にすすんでいます

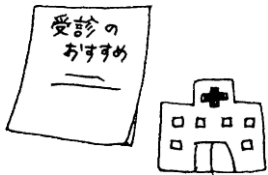


しんたいそくてい しりよく ちょうりよく ないかけんしん しんぞうびょうけんしん けんこうしんだん のこ じび かけんしん
 身体測定、視力、聴力、内科検診、心臓病検診…とすすんできた健康診断。残りは耳鼻科検診、
 じんぞうびょうけんしん にょうけんさ がんかけんしん し かけんしん さいご
 腎臓病検診（尿検査）、眼科検診、歯科検診となりました。最後までしっかり受けましょう。

5/11 (木)	5/12 (金)	5/18 (木)	5/25 (木) [1-3-5年] 6/1 (木) [2-4-6年]
じび かけんしん 耳鼻科検診 	にょうけんさ 尿検査 	がん かけんしん 眼科検診 	し かけんしん 歯科検診 
ぜんじつままでに 耳のおそうじを しておきましょう	あさ 朝、起きたらすぐに にょう 尿をとります も 持ってくるのを わす 忘れないように！	めがねを 使っている人は 必ず 持ってきてきましょう	あさ 朝、しっかり は 歯みがきを してきましょう



健康診断の結果について



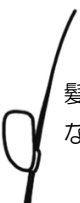


保健調査票や各種問診票への記入等、健康診断へのご協力ありがとうございました。おかげさまで順調に進んでおります。検診結果は各検診が終了次第、**疾病・異常の疑いがある場合のみ**、随時「〇〇健康診断（検査）結果のお知らせ」を配布させていただいています。お子さんが持ち帰りましたら、早めに専門医での受診をお願いいたします。受診後は、診断の結果を用紙の下部にある<診断報告書>を主治医に記入してもらい、学校へ提出してください。（すでに経過観察中などで主治医から指示を受けている場合は、結果やその指示内容を保護者の方が記入して提出して下さってもかまいません。）

尚、学校での定期健康診断は、疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング検査」なので、専門医の受診の結果によっては「異常なし」と診断されることもあるかと思えます。また、検診時の校医による診断結果なので、すでに治療中という方にもお知らせをお出しすることもあります。定期受診の目安として捉えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

◇◇ アタマジラミ にご注意ください ◇◇

水泳学習が始まる時期に感染報告が多いアタマジラミですが、実は発生時期に季節変動があまりなく、一年中発生します。アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの（タオル、寝具、ぼうし、くし等）を共用したりすることで感染します。決して不潔にしているからではありません。

日頃のスキンシップを兼ねて、お子さんの頭髪をまめにチェックしてみてください。早期発見、早期治療が感染の拡大を防ぎます！

★アタマジラミの卵の見分け方		★アタマジラミの卵が見られやすい場所
アタマジラミの卵  髪にしっかりくっつき なかなかとれない	ヘアークラスト（フケの一種）  指で簡単に 取り除ける	耳のうしろ  ※卵は 髪の根元近くに 産み付けられています