

ほけんだより 5月

令和3年5月 玉櫛小学校 保健室

* 5・6月の保健行事 *

5月	6日(木)	聴力検査 <1年>
	7日(金)	聴力検査 <4・6年対象者>
	11日(火)	内科健診 <1年・6-2>
	13日(木)	視力測定 <1年>
	17日(月)	視力測定 <2年(B以下の人)> 検尿再検 <対象者のみ>
	19日(水)	視力測定 <3年(B以下の人)>
	20日(木)	内科健診 <2-2・2-3・5年>
	21日(金)	視力測定 <6年(B以下の人)>
	24日(月)	視力測定 <4年(B以下の人)>
6月	25日(火)	眼科健診 <1年・2~6年対象者> 検尿再検予備日 <対象者のみ>
	2日(水)	歯科健診 <1・5・6年>
	3日(木)	視力測定 <5年(B以下の人)>
	8日(火)	歯科健診 <3年・4-1>

しっかり
はみがき
してきてね!



★今年度の視力検査も、感染症対策のため、遮眼器（目を覆う黒いおたまのようなもの）の代わりに自分のハンカチを使って検査を行います。ハンカチを忘れずに持ってきてましょう。

★健診結果から、受診が必要とされたお子さんには、お知らせの手紙をお渡ししています。病院を受診することをお勧めします。受診されましたら、お知らせの下部分を病院で記入してもらい、担任まで提出してください。

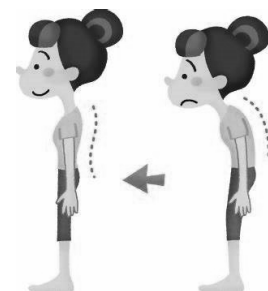
医療機関によっては文書料を請求される場合があります。

「いい姿勢」ってどんなん？

内科健診がありました。お医者さんに「ピンと立つ！」と言われた人、たくさんいたのではないのでしょうか？

- ①肩が丸まっている人
- ②こしが前に出ている人
- ③首をかしげている人

とくにこの3つが多かったように思います。



- ①は、胸を張って、肩甲骨同士をくっつけるイメージで肩を開いてみましょう。
- ②は、おなかを引っ込めて、上から引っ張られるイメージで立ってみましょう。
- ③は、鏡を見て、顔をまっすぐにする練習をしましょう。

前髪が長い人や、テレビを見るときに正面ではなく、ななめから見ていたりする人はいませんか？

前が見にくいから首や肩を曲げる、食卓で同じ方向ばかり見ている、などが考えられます。前髪を切る、食卓の座席をローテーションするなどしてみるといいかもしれませんね。



歯科健診

♣何を調べるの？

歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。

♣歯科検診で使う主な記号の意味

C…むし歯 C O…むし歯になりそうな歯
G…歯肉炎（歯ぐきの病気）がある。
※歯医者でみてもらうことになります。
G O…軽い歯肉炎がある。



♣MEMO

全員受けます。
給食後に受ける人はしっかりうがいをしてくださいね。

～おうちの方へ～

あつ ひ ふ
暑い日が増えてきました！
すいとう ようい ねが
水筒の用意をお願いします！



ちなみに、学校の水道水は、学校薬剤師さんが毎学期検査し、
いんりょうすい てきせつ
飲料水として適切とされています。
すいとうすい の かてい かんが おも
水道水を飲むところについてはご家庭によりお考えがあるかと思いますが、ご
かてい こ はなし
家庭でお子さんにお話をしておいてください。
がっこう すいとう ちゃ た
※学校では水筒のお茶がなくなっても足してあげることができません。
おお も あんしん
なくならないように多めに持たせていただくと安心です。

かんせんしょうじょうほう ～感染症情報～

ようれんきんかんせんしょう ＜溶連菌感染症＞

たましくしょう がつ にん ほうこく
玉櫛小で、4月から3人の報告がきています。

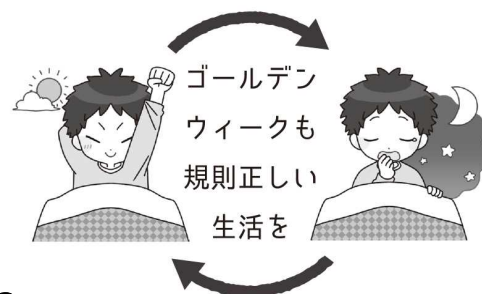
かんせんせい い ちようえん ＜感染性胃腸炎＞

たましくしょう がつ にん ほうこく かてい ない かんせん おお
玉櫛小で、4月から4人の報告がきています。家庭内での感染が多いです。

あさ けんこうかんさつ ひ つづ おうちでの朝の健康観察を引き続きおねがいします

まいあさ たいおん そくてい こ
毎朝、体温の測定ありがとうございます。子どもたちは、新しいクラス、新し
とも なか きんちょう かげつ す
い友だちの中で緊張していた1ヶ月が過ぎ、そろそろ疲れが出やすい時期です。

- きげん お
○機嫌よく起きましたか？
- かおいろ
○顔色はいいですか？
- しょくよく
○食欲はありますか？
- げり べんぴ
○下痢や便秘はしていませんか？
- せいかつ ととの
○生活リズムは整っていますか？
- か
○いつもと変わったところはないですか？



がっこう ようす がくしゅう とも はなし き
学校での様子、学習のことやお友だちのことなど、ゆっくりお話を聞いてあげ
てください♪

＊身長体重測定と発育曲線について＊

4月の発育測定の結果は見ていただけましたか？発育測定の結果は測定ごとに結果をお返しするので、ぜひご確認してみてください。

さて発育曲線（成長曲線）についてですが、母子手帳などでみたことがあると思いま
す。子どもが大きくなるにつれて、なかなか発育曲線をつかってグラフをつけるような
機会がないかもしれませんが、実は発育曲線でグラフを書くことでひとりひとりの子ど
もがどのような成長の過程をたどっているかよくわかるというメリットがあります。
発育曲線は個人の生年月日を基準に月齢でグラフ化されるので、例えば本人や保護者の
方が「背が低いほうなのかな・・・」と思っている、実はその子のペースで順調に成
長しているということが目で見て確認できたり、「肥満」や「やせ」といった栄養状態
の変化、それに加えて低身長、高身長、そして思春期早発症といっで一時的に身長の伸
びがよく、子ども本人や保護者も急速に伸びる身長のことをよろこんでいると、早期に
身長の伸びが止まって、最終的には低身長になるといった病気を早期に見つけることが
できる、というようなことがあります。

「発育曲線」でインターネット検索をすれば、簡単にダウンロードや印刷ができます
し、データを入力すればグラフ化してくれるサイトもあります。

- ・『簡易チェック』JCR ファーマ <http://jcrgh.com/php/>
- ・『成長相談室』ファイザー（株） https://ghw.pfizer.co.jp/c_sheet/
- ・『高精度計算サイト』CASIO

<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228729/>

過去の測定データを知りたい、グラフのつけ方がよくわからない、その他お子さまの発
育や体調のことで心配なことがございましたら、いつでも学校までご連絡ください。



気軽に相談
してください♪