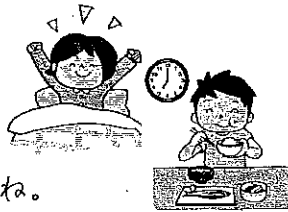


ほけんだより No.1

厚木市立葛尾小学校保健室
平成29年5月17日発行

家庭訪問での午前授業が終わり、通常の日課に戻りました。初夏を迎え、晴れたら暑く、雨なら肌寒く、体調をくずしやすい季節です。

「早寝・早起き 朝ごはん」はできていますか？生活のリズムは1日の元気のもととなり、その継続が将来の健康・幸福にもつながっていきます。子どものうちから身につけられるようにしたいですね。



健康診断を有効に!

受診のお勧めが居いたら、できるだけ早く病院に行くようにしてください!!

尿検査 ⇒ 現在2次追加検査の結果を待っています。4月14日に提出して、2次検査の案内がきていなければ、異常なかなとご判断してください。

視力検査 ⇒ 1.0視標がみえなかった場合は受診のお勧めを配付しました。

聴力検査 ⇒ ノイズX-ター1000Hz 30dbと4000Hz 25dbの音が聞こえなかった場合は、受診のお勧めを配付しました。

眼科検診 ⇒ 異常のみられた人には、すでに受診のお勧めを配付しました。アレルギー性結膜炎については、今年ほとんど効からたく、すでに受診が必要な状態の場合のみ通知しているとのことでした。目の赤みやかゆみがある場合はできるだけ受診して、症状が悪化しないように日頃から心がけてください。



《今後の予定》

内科検診 2・3・4年生 5月18日(木)
1・5・6年生 5月26日(金)

〈**学校医の先生**〉
不木 正博先生 (林医院)

耳鼻科検診 2・5年生 5月24日(水)

都築 達先生 (伊室眼科)

歯科検診 全学年 6月1日(木)

志賀 元一先生 (志賀歯科医院)

眼科検診 1年生 6月15日(木)

三宅 正敬先生 (三宅眼科医院)

※5/1から先生の着替により変更となりました。

色覚異常を知っていますか?

色の見え方、感じ方には個人差があるものです。中には大多数の人と明らかに違って、社会生活に支障を感じる人もいます。特に就職の際検査を受け、気づく人もいます。しかし、治療できるものとはな

いため、現在は健康診断の項目からはずれています。先天性色覚異常は、男性の20人に1人、女性の500人に1人くらいいるといわれています。心配であれば相談に保健室へ直接ご連絡ください。

熱中症にならないために!

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

ランニング!



ウォーキング!



家事お手伝い!



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりとしてください!

1週間くらいで順化はできますが...
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!

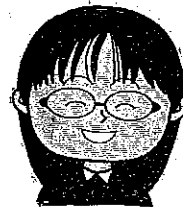


日頃から体を動かしている、汗をかいている人の方が熱中症になりにくいですが、今年から、教室にエアコンがついたので、体育や休み時間の後のクールダウンにはうれしいですが、外に出る子どもたちがより暑さに弱くなってしまうことが心配です。学習時間以外にはできるだけ暑い中で汗をかいて、熱中症になりにくい体づくりを心がけるよう呼びかけていると思います!

がんばっての一言が
時に重荷に
なることも...

新学期がスタートして1ヶ月。新しい先生、新しいクラス、難しくなる勉強... 知らず知らずストレスがたまって、今はいっぱいという

子は多いと思います。時には弱音をこぼして自分の心を守ることはとても大切です。お母さんがそのような言葉をもらった時には、「がんばってるからつかれるよね」「そりゃうらやましいよ」「つらいんだね」「心配なんだね」と気持ちをくみ取る声かけをしてあげると、子どもにとっても次のエネルギーにつながるでしょう。



養護教諭の近藤千津子です。葛尾小の保健室に来て9年目になりました。「ほけんだより」を通じて、保護者のみなさまとともに、葛尾小の子どもの健やかな成長を応援できるような情報を発信していきたいと思います。ご意見、ご感想、ご質問 なんでもいただけたらうれしいです!!