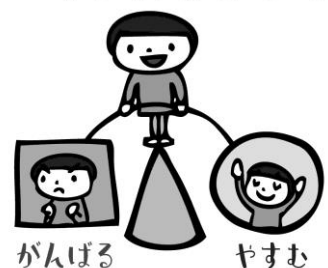


ほけんだより 5月

東野小学校保健室

つかれがたまっていますか？～「がんばる」と「やすむ」のバランス

バランスをとって



新学期が始まって、約1か月半がたちました。新しい学年やクラスになって環境が変わったことで、つかれが出やすい時期です。頭が痛い、やる気が出ない、不安があるなどは、心やからだのあらわれかもしれません。保健室に来室する子にもつかれが見られる子が何人もいます。人はがんばり続けることはできません。時には肩の力をぬいて、頭をからっぽにして、何もせず「やすむ」ことが大切です。

ハンカチもってきていますか？あなたはどっち？



はい！
いつもポケットに入っているよ。



いいえ…
もってないよ。

○手をきれいにあらったときには、きちんとハンカチでふけるよ。
○あせをかいだときには、ハンカチでふくとさっぱりするよ。
○突然の鼻血のときにはすぐに鼻をおさえられたよ。
○足をけがしたときにも、保健室で冷たい氷をもらってハンカチで包んで冷やしたよ。

○手をあらった後は、服でふいちゃうけど…せっかく洗ったのにきれいじゃないよね。
○あせをかいだときは、そのままだよ。ベタベタするのが気になるよ。
○突然の鼻血のときには、手でおさえるしかなかったから血だらけになってしまったよ。
○足をけがしたときにも、保健室で冷たい氷をもらおうとき、ハンカチなくてこまったよ。

おうちの方へ



☆ハンカチの声かけをおねがいします。

子どもがハンカチを毎日持つためには、どうしてもおうちの方のお声がけと助けが必要です。身支度を一人でできるようになる過程でハンカチを持つ習慣がついていければと思います。



☆健康診断の結果を配付しています。

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子様には「治療のお願い」を配付しています。疾患によっては時間が経つほどより重い症状に悪化する場合がありますので、早めの受診をおすすめします。

①視力検査について

1.0未満（B・C・D）のお子さまに治療勧告を配付しました。配付されなかったお子さまの視力は1.0以上（A）です。視力低下の原因は近視（遠くが見えない）だけではありません。何らかの理由で視力の発達が妨げられ、眼鏡をかけても十分な視力を得られない「弱視」や、「遠視（近くが見えない）」、「乱視（ピントが合わない）」の可能性もあります。早期の治療で悪化を防ぐことができますので、受診のご協力をお願いします。

②歯科健診について

受診した児童全員に、むし歯の有無だけでなく、歯みがきが足りているかどうか、かみ合わせや歯並びについての結果を配付します。受診が必要な項目に○がついた場合は、早めに受診してください。

なかには病院で「異常なし」と診断されることもあるかもしれません。学校の検査はスクリーニング（ふるいわけ）検査となりますので、「疑い」でもお知らせを出しています。毎年のことだから…とそのままとするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

