

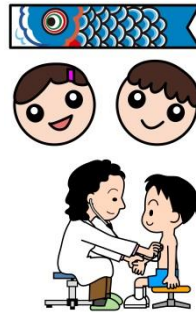
ほけんだより

保健目標

運動や食事で健康な体をつくらう

歯の標語

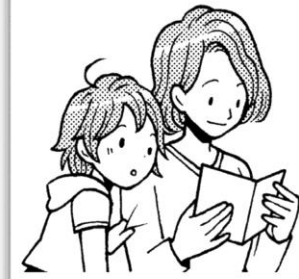
歯みがきは やさしく こまかく ていねいに



5月の行事予定

- 2日(水) 歯科健診(2・3・4年、なかよし)
 - 10日(木) 眼科検診(1・2・3年)
 - 11日(金) 内科検診(1・4年、なかよし)
 - 14日(月) 尿検査容器配付(全学年)
 - 15日(火) 尿検査回収日(全学年)
 - 16日(水) 尿検査予備日(//)
 - 17日(木) 眼科検診(4・5・6年、なかよし)
 - 18日(金) 内科検診(5・6年)
 - 24日(木) 心臓検診(1年)
 - 25日(金) 内科検診(2・3年)
 - 31日(木) 尿検査(2次)容器配付
- 6月
- 1日(金) 尿検査回収日(2次)
- ★尿検査は提出もれのないようにお願いします。
★内科検診は体育着を忘れないようにしましょう。

健康診断の結果について



治療が必要な場合はお手紙などで個別にお知らせしています。早めの治療をお願いいたします。

歯科、色覚は受けた人全員に結果を通知いたします。視力はB以下、その他は所見があった場合受診対象となります。その他の結果は後日配布される「健康カード」をご覧ください。

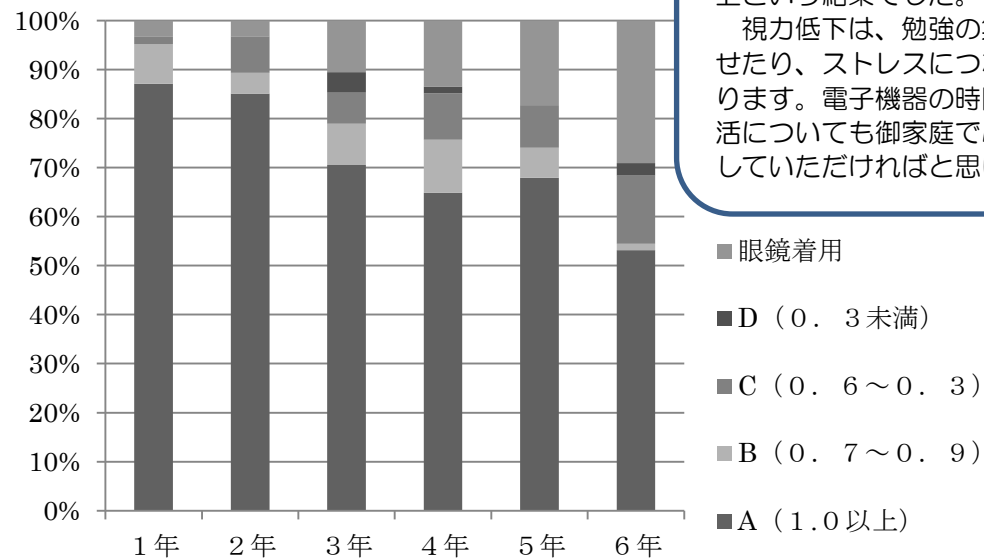
新学期が始まり1カ月が経ちました。だいぶ学校生活にも慣れてくる頃ですが、疲れもやすい頃です。また、悩みや不安があったらひとりでかえ込まず、信頼出来る人(おうちの方、先生、ともだち等)に相談しましょう。

読書をしたり、音楽をきいたりテレビをみたりするなど、気分転換になることをするのもよいでしょう。(テレビを見るときは時間を決めましょう)

川辺小では全校で「おは走」に取り組んでいます。

そして、高学年では朝・放課後と陸上練習に汗を流したり、低学年では休み時間に元気に遊んだり、運動量も増える時期ですね。運動後に、気持ちが悪くなる児童もみられます。睡眠時間を十分にとって、朝ごはんも色々な種類の物を食べるようにしましょう。ごはんだけ、パンだけでは力がでません。御家庭での登校前の健康チェックをお願いします。

視力検査の結果



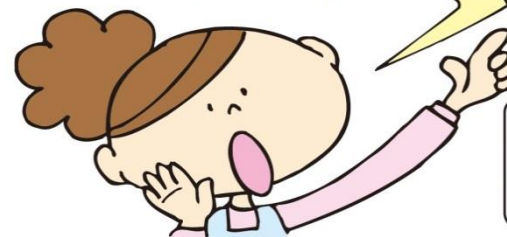
全体的な様子は、学年があがると(3学年以上)視力B以下の割合も3割以上という結果でした。

視力低下は、勉強の集中力を低下させたり、ストレスにつながることもあります。電子機器の時間や姿勢等、生活についても御家庭で振り返る機会にいただければと思います。

麻しん(はしか)の感染に御注意を!!

はしかがはやっています!

かぜのような症状から始まり、2~3日高熱が続きます。熱はいったん下がりますが、再び40℃前後まで熱が上がり始めると、全身に発しんがでます。「はしかかな?」と思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。予防接種を受けるのが最も効果的です。生後1年から接種可能なので、積極的に受けるようにしましょう。



予防接種は1歳過ぎに1回、就学前の1年間に1回受けるのが基本です。

はしかにかかったら

はしかにかかると、高熱や鼻水、せき、発疹といった強い全身症状がでます。中耳炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こすこともあるので、注意して観察することが大切です。

おうちでのケア

- 温かくする
- 安静を保つ
- 熱が高いときは氷まくらなどで頭を冷やす
- 少しずつこまめに水分をとる



麻しん(はしか)の感染力はかなり強く、空気・飛沫・接触感染してヒトからヒトへと感染します。他のヒトに感染する可能性のある時期は、発症の1日前から解熱後3日後までとされています。学校感染症第2種で出席停止扱いになります。期間は「解熱した後3日を経過するまで」となっております。お子様だけでなく御家族様が罹患した場合も学校に御連絡をお願いいたします。