

おうちの人といっしょに読んでください。

2022年4月28日 No. 2

長崎市立川原小学校

保健室



ほけんたより



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。ようやく新しい環境にも慣れてホッとする5月は、実は今まで緊張していたぶんの疲れが出やすい時期です。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけ引き続き新型コロナウイルス感染症の感染予防に努めましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

◆ からだを鍛えよう



☆ スポーツは、なぜからだにいいのでしょうか？

- 成長ホルモンは、運動をしている時も、たくさん出ます。
- からだにあった運動を続けると、心臓や肺の働きが高まりスタミナのあるからだに。
- 運動は、骨そしょう症の予防になります。
- 脂肪が落ちたぶん、筋肉が増えます。運動にはからだをひきしめる役目もあります。



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります。



熱中症に注意！！
急に暑くなった日は、からだに暑さにまだ慣れていないため、熱中症になりやすいようです。こまめに水分をとるようにしましょう。暑さで息苦しい時などは一時的にマスクをはずしましょう。



はやねはやおお じゅうぶん
早寝早起きで十分な睡眠をとりましょう。



あさはん かならず
朝ご飯は、必ず食べてきましょう。



じゅんびうんどう
準備運動をしかりしましょう。ケガを防ぎます。



てあし の ツメはき 切って おきましょう。

★今月の保健行事

11日(水) 内科健診 … 全学年 学校医の先生の診察を受けます。

- 心臓や肺の動きはどうか (聴診器で心臓の音を聴く)
- 皮膚や背骨、胸の状態をみる。
- 栄養が十分にとれているかなどをみてもらいます。



13日(金) 尿検査(1回目) … 全員

- 腎臓病や糖尿病、膀胱等の病気を早期に発見するため。
- 検査の注意をよく読んで提出しましょう。



裏面もご覧ください。

★新型コロナウイルス感染症について

4月25日県内で発表された新規感染者の数は284人で先週の月曜日と比べて82人増えています。年代別では「10歳未満」と「10代」が合わせて44%と若い世代の感染が多くを占めています(4月26日NHK NEWS WEBより)。間もなく大型連休を迎えますが、引き続き、できるだけ人の集まる場所等への外出は避け、マスクの着用、手洗いの励行に加え、毎日、規則正しい生活(早寝・早起き)、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



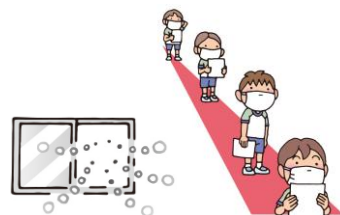
<お家の方へ>

健康診断の実施に当たっては下記の通り「3密を避けた実施方法」で新型コロナウイルス感染症感染対策に努め実施していく予定です。

- ・児童・職員とも事前の手洗いや咳エチケットを行う。
- ・健診場所や待機場所の換気に努める。
- ・密集しないよう、健診場所や待機場所に多くの人数を入れない。
- ・待機する児童はマスクを着用し、不必要な会話や発声を控える。

※検診に関して、ご不明な点等あればご連絡ください。

変更等あった際は、その都度ご連絡いたします。



★ 伝染病における出席停止について

学校保健法において、下記の伝染病については学校長より出席停止の指示が出されます。疑わしい症状があるときは、早めに医師の診察を受けられますようお願いいたします。また、下記の病気にかかれた時は、医師の診察を受け次第、担任までご連絡ください。登校については、必ず医師の指示に従ってください。

- | | | |
|---------------|-------------|-------------|
| ○ 麻疹(はしか) | ○ 風疹(3日はしか) | ○ ウィルス性肝炎 |
| ○ インフルエンザ | ○ 流行性耳下腺炎 | ○ 水痘(水ぼうそう) |
| ○ 咽頭結膜熱(プール熱) | ○ 百日咳 | ○ 急性灰白髄炎 |
| ○ 流行性角結膜炎 | ○ 結核 | ○ 溶連菌感染症 |
| ○ 流行性嘔吐下痢症 | ○ その他の伝染病 | |



※「新型コロナウイルス感染症」については学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされます。

★「色覚検査」について

色覚検査は、2003年(H15)に無くなりました。学校では(社会や職場でも)、どの児童にも見やすい色の環境を整えるようにしています(色のバリアフリーと言われてます)が、この10数年余り、多くの学校で検診が実施されなくなったことで、学校生活や進学・就職に関わる様々なトラブルが多く見られるようになりました。そのようなことから、平成26年4月30日、学校保健安全法施行規則の一部改正に伴う局長通知が全国都道府県や指定都市の教育委員会宛てに出され、健康診断の実施に関わる留意事項として色覚検診に関する指導強化の内容が示されました。



要約すると概ね以下の2点を推進する内容となっています。

1) 保護者に対し「色覚異常」と検査の周知を図り、希望者に検査を行うこと。

(学校医による健康相談が受けられます。石原式色覚検査表での検査を個別にすることができですが、スクリーニング(振り分け試験)です。)

2) 教職員は色覚に関する正確な知識を持って色覚異常に配慮し、適切に指導を行うこと。

※色覚検査は遺伝子検査でもあります。慎重な検査・告知が必要です。もし、色覚の心配があれば設備が整い(パネルD15が置いてある)、色覚規制の現状に詳しい眼科の受診をお勧めします。色間違いなどで日常生活に困ることがあれば、学校でも対応していきますので、お知らせください。まずは、高柳泰世 眼科医のホームページ「色覚ナビ」など参考にされてみてはいかがでしょうか。