

5月に入りました。新しいクラスに慣れましたか？学校のお休みも続きましたが、いつもの生活リズムにもどっていますか？今年も保護者の方にご協力いただき、けんこう積み立てカードを年3回(5月、9月、1月)実施する予定です。よろしくお願いいたします。

健康診断は、お子さんの健康状態を知り、これからのあらゆる生活に生かしていくための大切な健康診断です。内容をご理解の上、よろしく協力のほどお願いいたします。

	内科検診	眼科検診	歯科健診
日時および対象学年	5月15日(火)午後1時30分～……1～3年生・たんぽぽ 5月16日(水)午後1時30分～……4～6年生	5月30日(水)午後1時30分～……全学年	5月24日(木)午前9時～全学年
学校医の先生	濱崎先生 古田先生	三須先生	小川先生 金子先生
お願い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日は入浴し、衣服や体を清潔にしてください。</li> <li>・衣服や下着には必ず名前を書いてください。</li> <li>・髪の毛の長いお子さんは邪魔にならないようにまとめてください。</li> <li>・健診にあたって、4月に提出していただいた保健調査票と、結核に関する問診票を参考にしますが、それ以外に最近、気になることやわかっている病名などがありましたら、担任をととして学校までお知らせください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長い前髪はきちんと止めておいてください。</li> <li>・朝の洗顔は忘れずさせておいてください。</li> <li>・検査時には、自分の手で眼をさわりますので、爪を短く切り、手指を清潔にさせてください。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当日は、いつものように朝食後の歯みがきを忘れずにさせていただきます。</li> </ul>
	検診の結果、疾病などの疑いがある場合は、文書でお知らせします。		歯科健診結果は、後日全児童に文書でお知らせいたします
その他	<p>疾病によっては、水泳学習に参加できない場合がありますので、なるべく早く専門医に相談することをお勧めします。</p> <p><b>内科検診の自分でチェック!</b> おうちの人といっしょに(○)をつけてみましょう。</p> <p><b>せぼねチェック</b> ( ) けんこうこつのかさはおなじ? ( ) “こんにちは”をしたときのせなかのかさはおなじ? 右と左のかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたがいがあります…。</p> <p><b>みやくはくチェック</b> 左の手のひらを上にむけ、手首のおやゆびがわを、右手のゆび3本でさわってみよう。 みやくはくの強さやリズム・数で心ぞうのあとなは65～80回、こどもは80～90回、1分間で、くらいですか? ( ) リズム正しく、とつくん とつくんしているかな。</p> <p><b>ぜんしんチェック</b> ( ) かおいろはいいですか? ( ) せいせいしていない? ( ) ひふはカサカサポツポツしていない? ( ) むねのほねへんな形をしていない? ( ) そのほか、気になるところはありますか? <b>検査の結果はどうなるかな～?</b></p> <p>内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりしたり、足音をたてないで静かに自分の順番がくるのを待つようにしましょう。</p>	<p>眼疾によっては、水泳学習に参加できない場合がありますので、なるべく早く専門医に受診することをお勧めします。</p> <p><b>眼科検診の受けかた。</b></p> <p>眼科検診を受ける前に… 前かみの長い人はいませんか? 目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう!</p> <p>検査を受けるときは… 先生の顔をみるようにしましょう。 先生が目をみてくれます。 ちょっとまぶしいよ、目をあわがいます!</p> <p>目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。</p> <p><b>たいせつな目はたぐんものにおまわられているよ!</b></p> <p>まぶた 目でボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パツと目をつまらなさい!</p> <p>まぶた 目につよい風があたったり、ほりが入るのをふせぐんだよ!</p> <p>まぶた まぶたはいつもバチバチと目に入らないように、目にえいようをおくるんだよ!</p> <p>まぶた 目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パツと目をつまらなさい!</p> <p>まぶた まぶたはいつもバチバチと目に入らないように、目にえいようをおくるんだよ!</p>	<p>むし歯は、ないかな? 歯ならびやかみ合わせは、どうかな? 歯ぐきは、はれていないかな? 歯がきれいにみがけているかな?</p> <p><b>むし歯の原因</b></p> <p>細菌(ミュータンス菌) だ液の量と質 歯の質と歯並び</p> <p>口の中の糖分を細菌が食べ、酸を作ります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。</p> <p>糖分 だ液が多いと口の中に糖分が残りにくくなり、細菌が酸を作りにくくなります。少なればむし歯になりやすいわけです。</p> <p>食べ物と食習慣 歯の質が弱いと少しの酸でむし歯になります。また歯並びは歯みがきの効果にかんがいで関係します。</p> <p><b>乳歯のむし歯も重大問題</b></p> <p>かみにくいので、食事がおいしくなくなる 永久歯の形や歯並びが悪くなる 生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる 発音がうまくできない 口の中に菌がいるので病気にかかりやすくなる</p>