

# ほけんたより

7月

両面です。裏もよんでください。

下野市立薬師寺小学校ほけんしつ  
R3. 7. 8発行

むしあつい日がつづいています。

こんな季節も健康に過ごすには、どうしたらよいかかんがえてみましょう。

タオルやハンカチは  
どこにあるのがよいの？



休み時間や体育のあとに、汗をダラダラ流している人が多くいます。タオルやハンカチを身につけていないので汗をふくことができないのです。タオルやハンカチを学校に持ってきていても、ランドセルの中に入れてたままでは、いざという時に使えませんね。

水分をとるってたいせつなのかな？

保健室で「気分が悪い」と言う人に、「水分はとりましたか？」と聞くと、ほとんどが「とっていません」と言います。水道や水筒でこまめに水分をとりましょう。運動する前にも水分をとりましょう。



かさをさすとき、もちあるくとき  
きをつけることはなんだろう？



雨の日のろうかはどうなっているかな？



じっけんちゅう  
実験中

ほけんいいんかいかつどうしょうかい  
保健委員会活動紹介

てまえあとて  
手あらい前と後の手のよごれしらべ

「そうじのあと手をあらわずにさわったしょくパン」と「よく手をあらってからさわったしょくパン」ではカビの生え方は違うのか、をしらべています。

7月6日から保健室前に掲示して観察をしています。どんな結果になるか、みなさんも実験の様子を見に来てくださいね。



**★健康診断と事後管理についてお知らせします。****結果はいつもらえるの？**

所見があった人には、健康診断の項目ごとに通知しています。すべての結果は後日「けんこうのたより」でお知らせします。

**通知をもらったら、すぐに病院へ行かなければならないの？**

「結果のみをお知らせしているもの」「結果に応じて、専門科の受診をすすめているもの」があります。通知をもらったらすべて病院へ行かなければいけない、というものではありません。通知の内容を確認していただき、必要に応じて受診してください。

**昔と健康診断の内容が違う？「座高や色覚検査はやらないの？」「運動器検診って何？」****「座高」について**

平成 28 年度から「座高」が必須項目から削除されています。今は、身長成長曲線・体重成長曲線・肥満度曲線を活用して個人の成長を見つめています。「けんこうのたより」とともに成長曲線を配付していますので、お子さんなりに順調に成長しているか、見守ってください。

**「運動器検診」について**

現代の子どもたちは運動不足による体力・運動の能力の低下や運動のやり過ぎによるスポーツ障害など、運動習慣の二極化が問題となっています。そこで、脊柱や胸郭に加えて、上肢・下肢などの四肢や骨・関節の疾病や異常を発見するための「運動器検診」が平成 28 年度からはじまっています。

**希望があれば、いつでも学校で実施できます。**

**「色覚検査」について**

平成 15 年までは、学校の健康診断で「色覚検査」を行っていましたが、学校保健法施行規則の一部改正により、「色覚検査」は学校の健康診断において必須項目ではなくなりました。そのため、定期健康診断では色覚検査を実施しておりません。

しかし、これは「学校では色覚検査をやりません」というものではなく、「保護者の方の希望（同意）があれば、いつでも色覚検査を実施できます」というものです。

色の見え方には個人差があり、色覚異常があっても、その程度はさまざまで、日常生活にほとんど支障がないことも多いそうです。しかし、進学や就職の機会に初めて色覚異常に気づくケースがあり、もっと早く知っていればよかった・・・と思っている方もいるそうです。

**色覚検査の希望がありましたら、連絡帳などで担任へお知らせください。**検査時間は5分程度です。保健室で検査を行い、結果をお知らせします。学校の検査で、異常の疑いがあった場合は、眼科で詳しく検査していただくことをおすすめします。

**★ハンカチ+タオル持参にご協力お願いします。**

暑い日が続く、運動の後は汗でびしょびしょになっている子供たちをよく見ます。ところが、ハンカチがそばにない、学校に持ってきていない、と言って汗を拭くことができずにいます。ハンカチは毎日必ず持たせてください。暑い季節は“汗拭き用”として、**フラス1枚**持たせていただくとありがたいです。ご協力お願いします。