

ほけんだより 5月号



川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校稲田分教室 保健室

5月の健康診断予定

日にち	検査項目	学年	お知らせ
2日(木)	聴力検査	1年4組5組 ひまわり・欠席者	耳の聞こえ方に異常がないか小さな音を流して調べます。
9日(木)	眼科検診	全学年	斜視の確認、眼やまぶたに疾病がないか調べます。
10日(金)	心臓病健診 問診票配付	1年	心臓病問診票を配付します。黒枠の記入箇所を忘れずにご記入ください。 締切日は17日です。
16日(木)	内科検診	4年5年6年 ひまわり・欠席者	体育着で行います。他の人に見えないように配慮して行います。
23日(木)	耳鼻科健診	4年5年6年 ひまわり・たんぼ ぼ	耳の中、鼻の中、喉の状態を調べます。
30日(木)		1年2年3年 欠席者	

健康診断の結果のお知らせについて

4月から始まった健康診断ですが、所見がある場合、「結果のお知らせ」をお渡ししています。受け取りましたら、学校生活を安心安全に送るためにも病院へ受診をお願いします。受診しましたら、学校へご提出ください。

学校病医療援助事業について

※要保護及び準要保護児童生徒のうち、「学校病」に罹患し、学校で治療の指示があった方対象です。「学校病」対象の方は、医療費（保険診療の対象となる治療に限る）の全額、10割分が援助されます。ただし、社会保健等適用者は健康保険証を使用した額の3割分です。

対象疾病(学校病)・トラコーマ・結膜炎・白癬・疥癬・膿痂疹・中耳炎

・慢性副鼻腔炎・アデノイド・齲齒(虫歯)・寄生虫病(虫卵保有含む)

※各学校医に協力を依頼しており、治療には原則として学校医等が診療を行う医療機関にて受けることとされています。詳しくは保健室までお問い合わせください。

「行きたくない!」にどう対応したらいいでしょう?

入学、進級から1ヶ月経とうとしています。連休を境に緊張の糸が切れて、突然「学校に行きたくない」と泣いて登校をしぶるお子さんもいるかもしれません。そのような時は、できるだけお子さんの気持ちに寄り添ってお子さんの心の声に耳を傾けてみましょう。



ポイント1:共感しながら話を聞く

苦手な活動があったり友達とうまくいかないことがあったりと、原因があるかもしれません。その時、出来事を根ほり葉ほり聞かないことがポイントです。お子さんの気持ちに焦点をあてて聞いてあげてください。出来事の心配は共感しながら落ち着いて話を聞き、最後まで否定しないようにして聞いてあげましょう。

ポイント2:どうしたいかを聞く

お子さんにも自分の考えがあります。今日の学校生活をどう過ごすか考え、自己決定させる機会を与えることも大切です。「お昼までがんばれる?」「一緒に学校まで行こうか?」など選択肢を示して自分で選んでもらうこともよいでしょう。お子さんの気持ちと一緒に担任までお知らせください。心配な事や気になる事がありましたら、いつでも保健室へもご相談ください。

健康診断の結果から生活を振り返ろう

4月に実施した健康診断の内容から振り返りました。



身体測定より:

「身体測定のためにダイエットしなくちゃ」という声が高学年児童から聞こえてきました。体重が気になる年ごろかと思いますが、無理なダイエットは禁物です。成長を阻害したり、心身の病気につながったりしてしまう場合もあります。

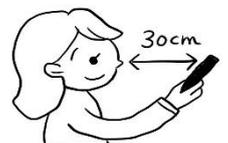
一日3食、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。1回の食事で何種類の食べ物を摂取しているか意識してみるとよいかもしれません。そして、お菓子の食べすぎは控え、適度な体遊びや運動を行い、生活リズムを整えていきましょう。



視力検査より:

近年、スマホやGIGA端末、ゲームなどが子供たちの主になっています。楽しくてついつい集中して画面を見ていると気がつかないうちに目が疲れ、頭痛や肩こり、めまい、視力低下につながる事があります。まずは目からスマホなどは30センチ離しましょう。両手をパーにして合わせた距離がだいたい30センチです。また、明るい部屋で画面を見るなど目に優しい環境作りも大切です。

眼鏡使用のお子さんに関しては、0.7~0.3の視力のお子さんが多かったです。定期的に眼鏡の度数がお子さんに合っているか、この機会に眼鏡の度数検査をお願いします。



内科検診より:

保健調査票で「じんましんがやすい」にチェックをしていたお子さんがいます。は疲れや乾燥などから出る場合もあります。無理をせず、十分な睡眠をとるよう意識しましょう。