

ほけんだより

令和6年5月7日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



新年度がスタートして約1ヶ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？5月は新年度の疲れが出やすい月です。たっぷり睡眠をとる、栄養のバランスの取れた食事を心がけるなど、規則正しい生活を送って体の調子を整えましょう。もしも、気になることや心配なことがある時は、家族や先生、友達に相談をしてくださいね。



歯科健診を実施しました



4月17日(水)に全校児童を対象に歯科健診を行いました。学校歯科医の郷田先生、宮澤先生からは、「むし歯のある子は少なくて、きれいな歯をしている子が多いですね」とお褒めの言葉をいただきました。これからも丁寧なみがきを続けて、健康な歯を保っていきましょう。

<保護者の方へ>

【歯の保健調査】へのご協力ありがとうございました。お子さんの口腔内の心配事も沢山書いていただきました。受診が必要な場合は、歯と口腔の健康診断結果に記載、または歯の保健調査の写しをお渡ししましたので、主治医の先生と個別にご相談ください。



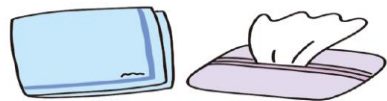
受診のすすめに
Oがついている場合は、早めの受診をお願いします。

むし歯の治療100%を目指しましょう

身だしなみ

せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



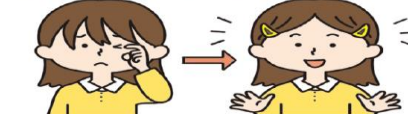
□手・足のツメはのびていませんか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□前がみがのびて目にかかっていますか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



身だしなみが整うと、心も安定して気持ちよく過ごせたり、勉強や運動にも集中して取り組むことができたいです。また、体をせいけつにする習慣をつけて、健康的な生活を送りましょう。

<保護者の方へ>

内科検診のお知らせ

- 5月16日(木)：1年生、2年生、5年生(林間学校前検診を兼ねる)、なかよし
- 5月22日(水)：3年生、4年生、6年生(修学旅行前検診を兼ねる)、なかよし
- 5月31日(金)：予備日(上記2日間で終わらなかった場合)

上記の日程で内科検診を行います。内科検診は疾病を早期発見するための大切な検診ですので、正しく検査が受けられるように服装や検査の方法を事前に確認してください。不安なことなどがある場合は、保健室までご相談ください。

内科検診によって発見される異常や疾病の例

肥満・やせ

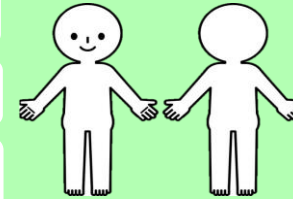
アトピー性皮膚炎

貧血

皮膚疾患

心雑音・不整脈

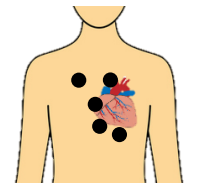
脊柱側弯症



脊柱測わん症が疑われる場合は、前屈などにより形状を確認することがあります。

検診方法

- 【問診】保健調査結果などをもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。
- 【視診】皮膚の状態や脊柱側弯症等の異常の有無について、全身を確認します。
- 【聴診】心音や呼吸音を確認します。
- 【触診】背骨の湾曲や肩の高さ、皮疹の硬さ、甲状腺の腫れ方などを確認します。



聴診器を当てる場所の例

- ・首元が衣服等で隠れて診にくい場合、甲状腺の状態が確認できない場合があります。
- ・聴診は、聴診器を皮膚に直接あてて行います。スポーツタイプのように皮膚を覆う面積が多い下着の場合、皮膚と衣服等がこすれる音の影響や、心音を聴くポイントに聴診器を当てられないため、心雑音や呼吸音を十分に聴診できず病気を見逃してしまう可能性があります。

プライバシー等への配慮

- 【検診時の服装】 女子：上衣は体操服のみ着用。検診時は、前は心音・呼吸音の確認のため聴診器を当てやすいよう裾を持ち上げる。後ろは背骨の確認のため、裾をまくる。男子：上半身は脱衣で行う。(水泳指導時と同様)
- 【検診時の配慮】
 - ・学校医による聴診・視診まで、不必要な露出を避けるよう配慮します。
 - ・男女ともに、個別の検診スペースを確保し、周囲から見えないよう配慮します。
 - ・検診スペースでの記録及び補助については、教職員が付き添い、相談しやすい雰囲気づくりに努めます。(女子児童の検診の際は、女性の教職員が立ち合う)

検診後、所見があった場合は結果をお知らせします。その際は、できるだけ速やかに医療機関等を受診することをお勧めします。受診後は学校まで受診結果をお知らせください。