

ほけんだより4月

令和2年4月8日
熊本県立松橋西支援学校
保健室

新年度が始まりました。新しい担任の先生や教室になってドキドキしますね！新しい環境で疲れてしまうかもしれませんが、「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけ、元気いっぱい笑顔いっぱいの学校生活を過ごしましょう。

保健だよりは、月の初めに発行します。御家庭でお子様と一緒に読んで、家族で話題にしていただけると嬉しいです！

保健室の担当は二人です。

平田 紀美子 と
川上 景子 です。

よろしくお願いします！



健康診断日程

4月15日(水)	身長・体重測定、視力・聴力検査(高)
16日(木)	身長・体重測定、視力・聴力検査(中)
17日(金)	身長・体重測定(小1・3・5年)
20日(月)	身長・体重測定(小2・4・6年)
22日(水)	内科検診(中・高)
23日(木)	尿検査(全校児童生徒)
24日(金)	
5月20日(水)	内科検診(小)
21日(木)	胸部レントゲン(高1)
22日(金)	眼科検診(全校児童生徒)
25日(月)	視力・聴力検査(小)
↓	
6月5日(金)	
5月29日(金)	心電図検査(小1・中1・高1・昨年度未検査者)
6月2日(火)	歯科検診(中・高)
3日(水)	耳鼻科検診(中・高)
5日(金)	歯科検診(小)
10日(水)	耳鼻科検診(小)
16日(火)	健康相談(高1)
23日(火)	健康相談(中1)

5月21日の高等部1年生の胸部レントゲンの日に欠席した場合、熊本市東町の総合保健センターで検診を受けることになります。その場合、保護者引率となりますので御了承ください。



- 健康診断の結果は、異常や所見があった人のみお知らせをします。必要に応じて病院受診をし、結果を提出してください。
- 何も異常がない場合は、1学期末に「健康の記録」カードでお知らせします。
- 体重測定の結果は毎月お知らせします。



<学校医・学校薬剤師の先生方のご紹介>

内科	児嶋真治先生(まつばせ児嶋クリニック)
精神科	松田多津子先生
眼科	安武博樹先生(安武眼科医院)
耳鼻科	宮崎千明先生(宮崎耳鼻咽喉科医院)
歯科	河野敬明先生(河野歯科医院)
薬剤師	川口泰平先生

<<運動器検診について>>

内科検診では運動器の検診についても行っています。背骨や胸の骨の形、四肢の状態（腕や足）をみるものです。腕や足の関節が動かしにくい場合や痛みがある場合に、内科検診の時に学校医の先生にみてもらい、整形外科を受診した方がいかに判断していただきます。すべての児童生徒について学校医にみてもらうのではなく、事前の調査で不安がある児童生徒のみ学校医にみてもらいます。御家庭で運動器（四肢や背骨の状態）をチェックしていただき、心配なところや気になることがあれば、保健調査の裏面に記入してください。

なお、すでに専門医を受診している場合は、主治医に相談してください。

運動器のチェックポイント

（できる範囲でチェックしてみてください）

- ・背骨が曲がっている
- ・腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある
- ・上肢に痛みや動きの悪いところがある（肩やひじ等）
- ・膝に痛みや動きの悪いところがある
- ・片足立ちやししゃがみこみができない



身体測定 やや肥満と言われた人は

食事と運動に気をつけて、標準体重に戻しましょう。

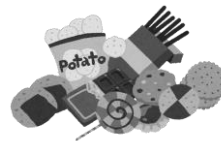
思いあたることはありませんか？

- ・大食い
- ・早食い
- ・揚げ物大好き
- ・甘いもの大好き
- ・野菜嫌い



食事 決められた時間に、栄養バランスに気をつけて、カロリーの高い物は食べすぎないこと。

運動 ウォーキングや水泳、心だんからこまめに体を動かすなど無理なく続けられることがおすすめです。



おやつは
200kcalまで

学校の健康診断

わかること
わからないこと

わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無



わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前（診断）

受診のおすすめの使い方をもらった人は絶対に病気、というわけではありません。でも、病気かもしれません。学校で行うのはスクリーニング。本当のことは病院で検査して初めてわかるのです。受診して「はっきり」「スッキリ」させましょう。



健康診断活用のおまじない

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」
結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せつかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

<服薬依頼書について>

今月の保健だよりと一緒に配付しています。服薬依頼書がないと学校では薬の使用ができません。病院から処方された薬をお預けになるときは、一緒にご提出ください。