

ほけんだより 5月

平成28年5月17日

志木第三小学校
保健室

うんどうかいれんしゅう はじ
運動会練習が始まっています。運動する準備は
ととの
整っていますか？

- 汗をかいたときに使うハンカチやタオルを用意しておきましょう。
- つめが長いと汚れがたまったり、けがの原因になったりします。きちんと切っておきましょう。
- 日差しが強く、気温が高くなる日もあるで、こまめに水分補給をしましょう。
- 外から戻ったら、手をきれいに洗いましょう。



がっ ひ つづ けんこうしんだん おこな
5月も引き続き健康診断を行っています。
がっこう ちりよう のすすめが くられた人は、なるべく
はや びょういん い
早めに病院に行きましょう。

- プール前に受診しましょう。
(内科・耳鼻科・眼科検診)
- むし歯のある人は必ず治しましょう。

こんご けんしんよてい
今後の検診予定

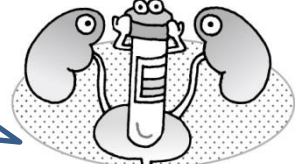
5 / 19 (木)

じびかけんしん
耳鼻科検診



二次検査
5 / 25 (水)

にょうけんさ
尿検査



感染症情報 (4 / 8 ~ 5 / 13)

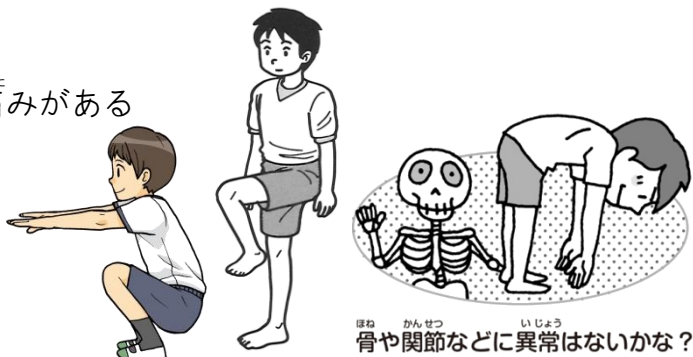
4月 インフルエンザ 4名 流行性耳下腺炎 (おたふく) 2名
溶連菌感染症 2名

5月 溶連菌感染症 1名 ※「伝染性紅斑 (りんご病)」も数名の報告あり。
(出席停止にはなっていません。)

し し じょうたい うんどうきけんしん じっし 四肢の状態「運動器検診」を実施しました。

28年度から新たに実施することになった「運動器検診」ですが、発育測定の際に、保健調査票に載せている以下の6項目について、全員検査を行いました。

- ①背骨が曲がっていないか
- ②腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある
- ③腕、脚を動かすと痛みがある
- ④腕、脚に動きの悪いところがある
- ⑤片脚立ちが5秒以上できない
- ⑥しゃがみこみができない



保健調査票に保護者の方のチェックがあった人と、学校での検査で気になるころがあった人は、内科検診のときに学校医の先生に見ていただきました。先生からのアドバイスをお知らせします。

- しゃがみこみができない人→練習する。
- 毎日、柔軟体操（ストレッチ）をするとよい。
- 肥満が原因で、痛みが出る所があったり、できないものがある場合があるので、健康のために減量することが大切。

→できる、できないに関わらず、毎日ストレッチをするとよいですね。

また、たくさん遊んだり、体を動かしたりして筋力をつけることも大切です。最後に、腕・脚・腰の痛みが強い・痛みが続く等、心配なことがある人は、整形外科に受診しましょう。

保護者の皆様へ

①色覚検査について

希望者が多いため、運動会終了後の6月以降に実施する予定です。

②日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

学校の管理下のけが等で受診した場合は、こども医療費制度は利用せずに、保険証を提示の上、一旦医療費をご負担いただき、「災害共済給付制度」の申請をお願いします。（こども医療費を使用すると、志木市の負担が増えてまいります。）

③医療機関で感染症の診断を受けた場合は、学校にお知らせください。

（出席停止にならない場合も）