

ほけんだより

すこやか

杉並区立桃井第三小学校 保健室
令和3年5月6日

毎日、ご家庭での朝と夜の検温や健康観察、体調不良時の自宅休養や早めのお迎え等、感染症対策へのご協力ありがとうございます。引き続き家庭や地域での感染対策をお願いします。

食事・運動・休養・睡眠などの生活習慣は、心の健康・事故・病気・熱中症にも影響します。休日や下校後も無理せず、ご家族で体調管理をお願いします。

★桃井第三小学校の4月の身長・体重の平均★

	男子		女子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	115.9	21.2	117.0	21.7
2年	123.9	24.7	119.7	22.8
3年	128.3	26.4	129.8	26.5
4年	136.5	32.9	136.4	30.9
5年	141.1	35.9	140.3	34.1
6年	144.9	37.9	146.8	39.2

★「発育のようす」を4月27日付で配付しました。A4用紙1枚です。身長・体重、視力検査の結果が書かれています。ご確認ください。

内科検診後、経過観察が必要な児童には成長曲線を配付します。

★視力検査・聴力検査後受診が必要な児童には4月22日付で「結果のお知らせ」を配付しました。学校では簡易な検査のため、眼科や耳鼻科で詳しい検査をお勧めします。

★5月の健康診断★

●尿検査1次検査 5月10日(月)(当日の早朝尿を9時までに提出) ※容器は5月6日(木)配付
※月経中の場合も1次検査で提出し、2次検査対象になったら2次検査で再提出するのがよいそうです。
尿検査1次追加 5月14日(金)(5月10日に提出できなかった場合、14日の早朝尿を提出)

●内科検診 5月11日(火)1・2・5年 5月25日(火)3・4・6年梅組 13:05~
学校医 中里恵美子先生 体育着が必要です。髪が長い人は上にまとめてください。

内科検診では、心臓や肺の音を聴診し、皮膚の状態、脊柱や胸部の異常などを確認します。栄養状態・発育状態・四肢の状態・貧血・低身長・甲状腺の腫れなども見ます。部位により視診、触診、聴診、打診により診察します。保健調査票や四肢の問診票、身長体重なども使います。

正確な検査・診察のために、衝立の中で上半身裸になりますが、個別のブースを作りプライバシーに配慮して検診します。背骨を診るため、髪が長い人は上にまとめてください。児童の心情に配慮し、バスタオルを首にかけることもできます。必要な児童は記名し持参してください。

●眼科検診 5月13日(木)8:50~ 学校医 千葉奈緒子先生
眼鏡がある児童は眼鏡をかけて検診し、医師の指示で外します。持参してください。

●歯科検診 5月20日(木)5・6年・梅組 5月26日(水)1~4年・梅組(1年)8:50~
学校歯科医 田中幹久先生 歯科医 木内先生 歯みがきをていねいにしてきてください。

●心臓検診 5月18日(火)1年生全員・他学年の該当者 9時~ 体育着が必要です。

※健康診断の日に欠席の場合、後日欠席者検診の文書を渡しますので、保護者の方の付き添いで学校医・学校歯科医・指定医療機関の受診をお願いします。

尿検査 5月10日(月)提出

★5月10日(月)の朝起きてすぐの尿をとり、提出してください。

尿検査について

尿検査は腎臓病・糖尿病を早期にみつけるための大切な検査です。

下記の注意事項をよく読んでから採尿し、学校へ提出してください。

◆ 前日から必ず守っていただく注意事項 ◆

錠剤やジュース類はダメ



ビタミンCを多量に含んだもの(錠剤やジュース類)は、飲まないようにしてください

寝る前に必ず一度排尿



採尿前日は、寝る前に必ず一度排尿してください

朝起きてすぐの尿



朝起きてすぐの尿をとってください

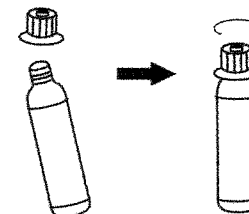
上記事項を守らないと、検査結果に影響する場合があります

■ 採尿の手順

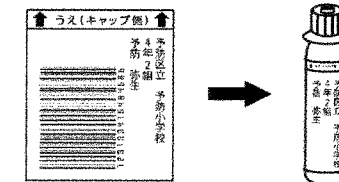
① 朝起きてすぐの尿をとります。はじめに少しだけ排尿をして、そのあとの尿をコップにとってください。
(起床後、動きまわった後の尿では、正確な結果にならない場合があります)

② 容器をつぶし、中の空気を出して尿を吸いあげます。
(容器の半分ほどに満たない場合は、容器を上に向けて空気を出して、もう一度、吸いあげてください)

③ キャップをしっかりしめてください。

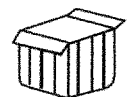


④ 袋に添付してあるシールをはがし、容器に貼り付けてください。容器を袋に入れてください。



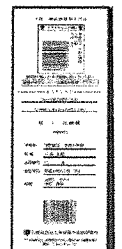
▼ 学校で渡されるもの ▼

コップ



袋

容器



公益財団法人東京都予防医学協会
TOKYO HEALTH SERVICE ASSOCIATION

〒162-8402 新宿区市谷砂土原町1-2(保健会館)
電話 03-3269-1131