

ほけんだより 4月

新緑の若葉が目に眩しい季節です。新年度が始まって、およそ1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようですが、心身の疲れが出やすい時期でもあります。5月は落ち着いた生活が送れるようにご家庭でもお子様の様子を見てください。

令和4年4月28日
杉並区立杉並第十小学校
校長 塩練 裕子

令和4年度 5月 定期健康診断スケジュール

月	日	曜	項目	対象学年	準備・お願いしたいこと
5	11	水	尿検査(一次)	全学年	
	12	木	尿検査(一次追加)	一次未提出者	
	13	金	内科検診	1年・欠席者	体育着を着用します。
	20	金	内科検診	3・4年	体育着を着用します。
	23	月	心臓検診(心電図)	1年	体育着を着用します。
	25	水	耳鼻科検診	全学年	前日までに耳掃除をお願いします。
	26	木	眼科検診	全学年	眼鏡を使用している場合は持参してください。
	27	金	尿検査(二次)	一次未提出者	
			尿検査(二次追加)	二次未提出者	

健康診断結果について

健康診断で、病気や異常の疑いがあった場合は「結果のお知らせ」でお知らせしています。用紙を受け取りましたら、早めに医療機関への受診やかかりつけ医に相談してください。受診後は「受診報告書」を学校へ提出してください。特に内科・眼科・耳鼻科については水泳指導の可否に関わるので、必ず受診の上、5月31日までに「受診報告書」の提出をお願いいたします。

※主に内科的な疾患等で、既にかかりつけの医師により治療を行っている場合は、その旨を記入して提出していただいても結構です。

※健康診断はあくまでもスクリーニングですので、医療機関では「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

※眼科検診、耳鼻科検診を欠席した児童については、学校医の診療所で検診を受けてください。別途、お知らせをお渡しいたしますので、ご確認の上、早めに受診をお願いいたします。健康診断の結果について、ご不明な点がありましたら、保健室までおたずねください。

4月の視力検査は視能訓練士学科の学生さんが検査をしてくれました。児童も真剣に説明を聞いて検診をしていました。



健康観察表を毎朝教職員が確認していますが、特に土日に検温を忘れている児童が目立ちます。引き続き検温、健康観察のご協力をお願いします。また、本人及び家族の体調が優れないときには受診・自宅療養をお願いします。

杉十小の感染対策

★ 杉十スタンダードに準ずる

- 毎朝自宅で検温、健康観察をし、印鑑またはサインがあるものを教職員が確認する。
- 手洗いを徹底する。(登校時、休み時間前後、トイレの後、給食前後、掃除後、共有のものに触る前後、音楽室・図工室・家庭科室・理科室・図書室に行く前後)
- マスクは不織布のものを使用、予備をランドセルに入れておく。
- ハンカチ、ティッシュ、マスク、マスク袋を持ってくる。
- 給食は前を向いて話さずに食べる、一度配膳した給食は下膳するまで食缶に戻さない。おかげは教職員が担当し、密にならないよう順番に下膳する。
- 各教室、廊下、来校者用玄関等に手指消毒剤・非接触温度計を設置
- 1日1回手すりやドアノブ等、共有スペースの消毒
- 対面する机がある部屋には飛沫感染予防のための透明パネル設置
- 健康委員会が作成したポスターの掲示



どうして尿検査をするの



尿(おしっこ)には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながります。

き 気をつけたいこと

- 検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- 朝、一番の尿を取る。
- 少し尿を出してから、中間の尿を取る。

大事な検査なので、正しい方法で尿をと取って、忘れずに持ってきてくださいね。

6月まで健康診断は続きます。5月の検診についてお子様と一緒にご覧ください。

1年生は心臓検診を実施します。

眼科検診

眼科検診で調べること

眼科検診では、

●目や目のまわり

●まつげ

●まぶた

●結膜や角膜

などに病気や異常がないかを調べます。



眼科検診では
お医者さんの顔をまっすぐ見る

眼科検診を受けるときは、次のようなことを守ってくださいね。

前髪は目にかかるないように留める
メガネやコンタクトレンズを忘れずに



耳鼻科検診

耳鼻科検診で調べること

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気や異常がないかを調べます。

また、検診の前には次のようなことに気をつけましょう。

耳そうじを
しておこう



鼻をかんで
おこう



耳を調べるとき
は、こんなことを
見ています。

- 耳あかが
たまって
いないか
- 耳の病気や
異常はないか
- 聞こえが
悪くないか

鼻を調べるとき
は、こんなことを
見ています。

- 鼻の病気や
異常はないか
- 鼻の形に
問題はないか

のどを調べるときは、こんなことを見
ています。

- のどの病気や異常はないか
- 声の出方に問題はないか

のどを調べます

*耳や鼻、のどに器具を入れますが、痛くありま
せん。緊張せずに受けるようにしてくださいね。

1年 心臓検診

心電図検査を 受けるときには

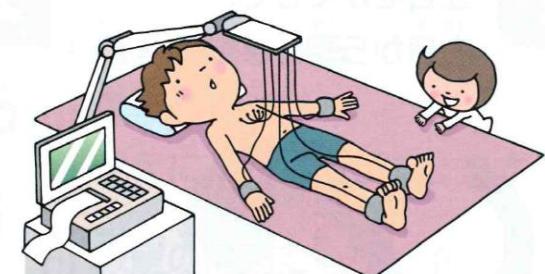
1

ベッドで
横になります



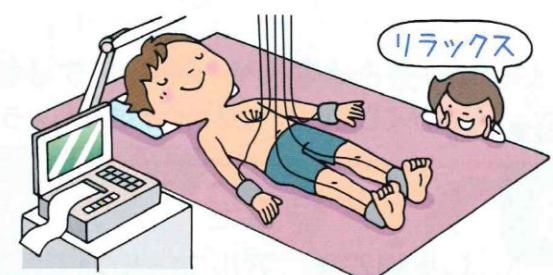
2

むね て くび あし くび
胸、手首、足首に
器具をつけます



3

そのまま
ま
しづかに待ちます



いた
痛くもないし、ピリピリもしません。
こわくないので、リラックスして受けましょう

ひと けん さ ちゅう
ほかの人の検査中も
ま
しづかに待ちましょう