

# ほけんだより

東村立高江校  
平成28年度  
保健室発行No2

## 5月の保健目標

◇梅雨時の  
健康に気をつけよう

いよいよゴールデンウィークです！4月は新しい環境に慣れるために、本人も気づかないうちに緊張などで疲れがたまっていると思います。ぜひ連休を利用してリフレッシュし、また元気に登校してください。休み明けに子どもたちのお話を聞くのを楽しみにしています。でも怪我や事故には、充分気をつけて過ごしてください。さて連休からスタートする5月ですが、新入生を迎える会、クラブ活動、健康診断、チャレンジデーなど、たくさんの行事があります。事前に予定をしっかりと確認し5月も楽しい学校生活にしていきましょう。

## 今月の健康診断



尿・ぎょう虫モシ検査



5月10日(火)

耳鼻科検診



5月12日(木)

歯科検診



内科検診



5月18日(水)

心電図・聴力・視



5月25日(水)

## 健康診断に運動器健診が仲間入り！

平成28年度から、法律の改正により、健康診断で新たに運動器検診を行うことになりました。

### 【運動器検診の必要性】

現在、子どもたちの運動不足と運動過多の二極化が問題になっています。運動不足の子どもは、体力・運動能力の低下や、「からだが固い」などの問題が起きやすく、大きなけがや故障をしやすくなります。

その一方で、スポーツを過度に行っている子どもは、「スポーツ障害」が心配です。初期に治療すれば大抵良くなりますが、放置すると障害が残ってしまい、スポーツを続けるどころか日常生活にまで影響が出ることもあります。

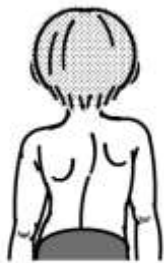
### 【運動器とは？】

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、皆さんの身体を動かすために必要な器官のことです。

### 【健診時期】

内科検診の際に、提出していただいた問診票をもとに、学校医が行います。

### とんたとせば注意信号



背骨が曲がっている



しゃがみこみができない



ひざの関節に痛みや動きの悪いところがある



腰をまげたり、反らしたりすると痛みがある



片足立ちが5秒以上できない



肩やひじの関節に痛みや動きの悪いところがある

### 歯科検診の日程変更

○5月13日(金)



○5月12日(木)

\*先月に配布した日程から変更していますのでご注意ください。



### 今年度から希望者は

## 色覚の簡易検査

が受けられます。

### ▶色覚検査って？

色の見え方を調べる検査です。



### ▶色覚異常って？

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。

### ▶受けたほうがいいのか？

自分の間違いやすい色を知ることで、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限のあるものもあるので、事前に調べておくことができます。

\* 日程は学校医と相談して決めます。お子さんの見え方等で気になる事があればご相談ください。