

ほけんだより 8月

渋谷区立神宮前小学校
養護教諭 加納 純子

さて、夏休みあけの9月から今年度の定期健康診断を行うことになりました。感染防止対策を行いながら、校医の先生による健康診断を行っていきます。

<健康診断日程>

日程	検診内容	対象	注意事項
9月2日(水)	耳鼻科検診	全学年	耳そうじをしておくこと
9月3日(木)	歯科検診	2・3・4年	きちんと歯をみがいてくること
9月4日(金)	尿検査1次	全学年	朝起きたら採尿する
9月8日(火)	尿検査1次予備日	4日に出してない人	朝起きたら採尿する
9月10日(木)	歯科検診	1・5・6年	きちんと歯をみがいてくること
9月11日(金)	眼科検診	全学年	前日目を休めておくこと
9月15日(火)	発育測定	3・5年	・体育着を忘れないこと ・髪の毛を頭の上で結んだり、 ポニーテールにしないこと
9月16日(水)		2・6年	
9月17日(木)		1・4年	
9月24日(木)	尿検査2次	再検査が必要な人	朝起きたら採尿する
9月28日(月)	尿検査2次予備日	24日に出してない人	朝起きたら採尿する
9月29日(火)	視力検査	3・5年	・前日目を休めておくこと ・メガネがある人は持ってくる
9月30日(水)		4・6年	
10月1日(木)	内科検診	1・2年	
10月1日(木)	内科検診	2・4・5・6年	体育着を忘れないこと
10月13日(火)	心臓検診	1年生・その他	体育着を忘れないこと
10月22日(木)	内科検診	1・3年	体育着を忘れないこと
11月16日(月)	聴力検査	2・5年	・前日大音量でゲーム等しない ・耳そうじをしておくこと
11月17日(火)		1・3年	
11月19日(木)	色覚検査	4年生・その他希望者	前日目を休めておくこと
1月22日(金)	脊柱側弯検診	6年生・その他	体育着を忘れないこと

<保健室からのお願い>

- ・提出いただくものの期限の厳守(問診票などの書類や、検尿)
 - ・受診日に欠席しないよう、体調管理をお願いします。
- (校医検診に欠席した場合は、後日病院まで受診に行ってください場合があります)

※けんこうカードはすべての検査項目が終了次第お渡しします。

<コロナウイルスについて>

全世界に広がり、日本でも全国的に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬になると流行する風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活の近くに存在しますが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、今もこれからも様々な不安をもたらしています。

- ▼感染の不安(自分自身、家族、友達)
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝えあったり、共有したりして心の不調をため込まないようにしたいですね。

<コロナウイルス対策について>

8月31日(月)から学校が始まります。7月31日(金)に配布した健康観察カードと『登校にあたって』のお手紙のアンケートを必ず学校に持たせてください。

また、夏休み後も登校する際には体温等の確認が必要になりますので、お手数ですが、ご協力をお願いいたします。

クーラー病(冷房病)に気をつけよう

クーラー病(冷房病)とは

冷房のきいた部屋ばかりにいたり、室内外の温度差が激しかったりすると、体温調節を担っている自律神経のバランスが崩れて、様々な不調が生じるものです。

クーラー病(冷房病)を予防するには

- クーラーの設定温度に気をつけ、室温が低くなりすぎないようにする(室温は27℃前後くらいに)。
- 直接、クーラーの風が当たらないようにする(風向きを変えたり、上着をはおったりする)。
- 冷たいものばかり食べず、体をあたためる食べ物や飲み物をとる。
- ストレッチなどの軽い運動をしたり、お風呂につかったりして血行をよくする。

学校では、コロナ対策のため冷房が強めになっています。そのため、体が冷えて腹痛等で保健室に来る児童が増えています。1枚羽織れるものを学校に持たせてください。