

# ほけんたより 5月

令和3年5月28日  
荒島小学校保健室  
NO.3

新学期が始まってから2か月が過ぎようとしています。子どもたちは、勉強も本格的に始まり、様々な行事の準備や練習など頑張っています。学校の後もスポーツや塾など忙しい毎日を送っているようです。お家でも十分な睡眠や休息がとれるようにご配慮をお願いします。

## 内科検診と耳鼻咽喉科検診を行いました。

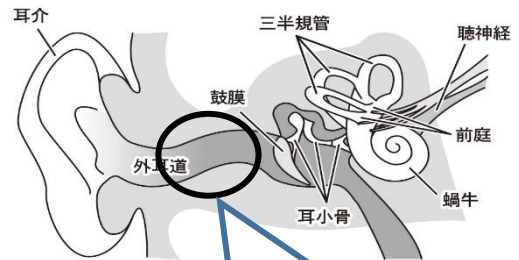
**内科検診**では心臓や呼吸の音、貧血や皮膚の状態を診ていただきました。その他にも4月に測定した身長と体重のバランスを見ていただいたり、運動器検診問診票から気になるお子さんについても脊柱・胸郭・四肢・関節なども診ていただいたりしました。学校医が受診を必要と認めたお子さまについては受診のお知らせを出しておりますので、早めの受診をお願いします。

**耳鼻科検診**では鼻・喉・耳の状態を診ていただきました。結果では受診者の約3割のお子さんがアレルギー性鼻炎でした。直ぐに受診は必要ないですが、症状があれば受診をお願いいたします。

その他、耳垢栓塞（下記参照）のお子さまもありましたので、プールが始まる前までに受診をしていただきますようよろしくお願いいたします。

### 耳垢栓塞とは・・・

耳垢がたまって外耳道を栓のようにふさいでしまった状態を言います。完全に塞がってしまうと難聴を訴えることもあります。またプールなどで耳垢が水でふやけて膨張すると、外耳道を塞いで難聴を起こすだけでなく外耳炎の原因にもなります。自然に起こるものに加えて、耳掃除中に綿棒などで奥に押し込んでしまう人為的なものも少なくありません。



耳の奥で耳垢が詰まっていますので、専門家に行ってください。

## 6月の健康診断予定☆彡

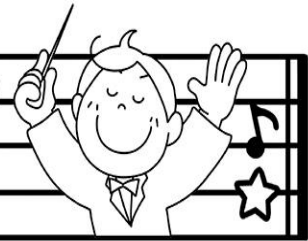
内容	日にち	対象学年
尿検査1回目	6月1日(火)	全学年
眼科検診	6月2日(水)	全学年
歯科検診①	6月11日(金)	1・3・5年、特別支援学級
尿検査2回目	6月16日(水)	1回目未提出者
歯科検診②	6月18日(金)	2・4・6年



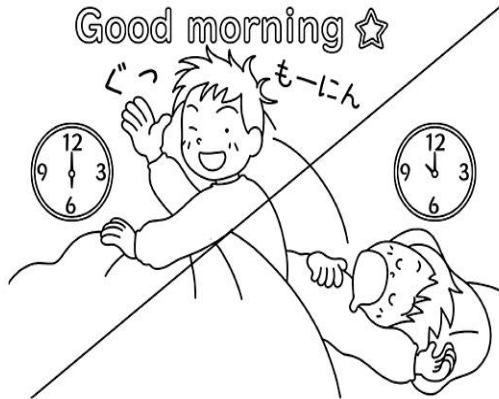
# 健康生活は!

## 規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、  
毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



### 早寝して毎日決まった時間に起きる



### 毎日3食きちんと食べる



### 朝、決まった時間に排便をする

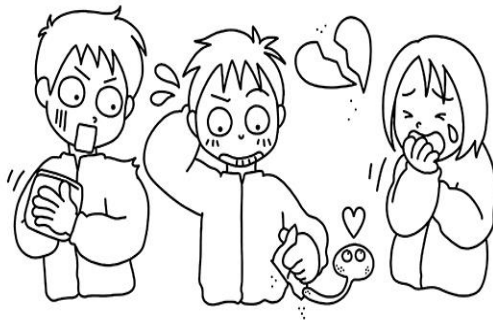


### 継続して適度な運動をする



### 手洗いなど身のまわりの清潔を

#### 心がける



### ストレスの発散を心がけ

#### 上手にリラックス

