

ほけんだより 5月

令和元年 5月 8日
 福岡市立西新小学校
 保健室 斎藤亜沙美
 塚元依子

大型連休が終わりましたね。心や体の不調が出やすいときです。
 睡眠をしっかりとって、体の調子を整えましょう。



さて、健康診断はまだまだつづきます。自分の体を知るため、
 自分の健康を守るため、そして、健康な体を育てるために行います。

眼科検診

学校医の先生の診察を受けます。

▶ 目に治療が必要な病気がないか
 ▶ 目に異常がないかをみてもらいます。

歯科検診

歯科校医の先生の診察を受けます。

▶ 歯や歯ぐきの状態（むし歯や歯周病にかかっていないか）
 ▶ 歯並びや、歯のかみ合わせの様子をみてもらいます。

内科検診

学校医の先生の診察を受けます。

▶ 心臓の音や皮膚の状態などから、病気や異常がないかをみてもらいます。

耳鼻咽喉科検診

学校医の先生の診察を受けます。

▶ 耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないかをみてもらいます。

おうちのかたへ

<健康診断について>

学校の集団検診は、スクリーニング検査です。病気などの疑わしい場合などに、治療のお勧めをしております。尚、色覚検査は、実施していません。色の見え方に気になる様子がある場合は、かかりつけ医にご相談されることをお勧めいたします。配慮が必要な時は、学校へお知らせください。

<医療券について>

就学援助を受けておられるお子様は、以下の病気の治療に対して福岡市から医療費の支援を受けることができます。治療を開始する前に手続きが必要ですので、罹患していることがわかったら、保健室まで直接申請書をご提出ください。

- ・齲歯（むし歯）・トラコーマ・結膜炎・白せんかいせん
- ・膿痂疹・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・寄生虫病

からだとは仲がいい



新しい環境に慣れ始めていたころに、この大型連休でした。心地よい生活のペースが早く取り戻せるといいのですが、また学校生活へ適応できるかと心配されている保護者の方も多いのではないでしょうか。来月は、音楽発表会も控えており、保健室では、一年で一番精神的な来室者が増える時期と予想しています。

緊張や不安が「おなかがいたい」「頭がいたい」などのからだの症状としてあら

そこで、保健室でやっている「からだとは心のほぐし方」を紹介いたします。ご家庭でも試していただけると嬉しいです。



〇〇で心を落ち着かせよう

～4カウント・ブリージング～

- ① 息を吸いながら、4つ数えます。
- ② 息を止め、4つ数えます。
- ③ 息をはきながら、4つ数えます
- ④ 息をはいた状態で止め、4つ数えます。
- ⑤ ①～④をリラックスするまで、4回くらいくり返します。



〇〇のうらにご注目!

- ① 目を閉じます。
- ② 「足のうら」に意識を向けてみます。むずむずした感じや温かさなどを感じてみましょう。その状態を1分間くらい続けましょう。
- ③ 目を開けて、終わりです。

寝る前に心配なことを思い出して、眠れなくなることはありませんか。いやなことを思い出しそうになったとき、別のことに意識を向ける練習になります。



〇で、からだほぐし!

- ① 手をグーにして、ギュッと強くにぎります。
- ② 10秒間くらい強くにぎったままにします。
- ③ 次に手の力をゆるめます。そのときに力のぬけた状態が「リラックス状態」です。
- ④ ①～③を何回かくり返してみましょう。

腕や肩、足や顔などの他の部分でもやってみましょう。反だちや親子での「にらめっこ」が一番のおすすりめです。

