

# ほけんだより



よこはましりつただにししょうがっこう  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 高橋 典子  
 野口 はるな

## 健康に気をつけよう！

新学期がはじまって1か月がたちました。新しいクラスにも少しずつなれてきたころではないでしょうか？  
 5月は今まで緊張していたぶんの疲れが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすい時期です。学校で元気にすごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

### 5月に行われる検診

実施日	検査・検診
1日(金)	2年(4~6組)聴力検査
7日(木)	1年歯科検診
8日(金)	1年(1~3組)聴力検査
11日(月)	1年(4~6組)聴力検査
13日(水)	眼科検診(全学年)
14日(木)	4・5年歯科検診
18日(月)	5年内科検診★ 体そう着で

実施日	検査・検診
22日(金)	尿検査提出日 全学年
25日(月)	4年内科検診★
26日(火)	3年内科検診★

忘れずに提出してください。

★は体そう着でおこないます！

### 毎日、きそく正しい生活をしていますか？

#### 次のようなことに注意してくださいね♪

- 早寝早起きをする(夜ふかしをしない)
- 1日3回の食事をきちんととる(朝食をぬかない)
- おやつは決まった時間に食べる(だらだら食べない)
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする

対象：全学年

提出日：5月22日

忘れずに提出してください。

## 尿検査について

### ここに気をつけて！

- ポリ容器や袋に名前を書いた？
- 前の日のおしっこでは、正しく検査することができません。必ず検査の日の朝のおしっこを持ってこよう。

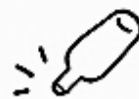
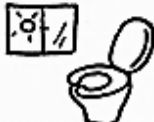
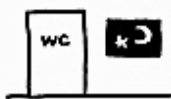


### どうして尿検査をするの？

尿(おしっこ)の色や成分(タンパクや糖、血液)などを調べると、病気がどうか分かるからです。健康なときのおしっこは、透き通っていて、少し黄色がかった色をしています。おしっこが赤かったり、白くにごっていたりすると、病気の疑いがあります。そのときは、病院で診てもらいましょう。

### 尿検査のやりかた

- ①おしっこをとる 前の夜、寝る前におしっこに行っておきます。
- ②朝、起きたらすぐにトイレに行きます。
- ③はじめに少しおしっこを出します(※)。
- ④おしっこを紙コップにとります。
- ⑤紙コップの中のおしっこを、ポリ容器(スポイト)ですくいあげます。
- ⑥容器のふたをしっかりとめて、袋に入れます。



※尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこをすてるためです。

## 保護者のみなさまへ

4月は、流行とまではいきませんが「溶連菌感染症」による欠席者が例年よりも多くみられました。この疾病は溶連菌という細菌がのどに感染することで発症し、のどの痛みや、38～39℃の高熱、おう吐、腹痛、頭痛などを起こすものです。溶連菌感染症に限らず、5月は新年度がはじまってから緊張していた分の疲れが出やすく、けがが増えたり、体調を崩したりしやすい時期です。お子さんが規則正しい生活をおくり、体調を管理できるよう、ご家庭でもしっかり確認していただけたらと思います。そして、**朝、登校する前に必ず健康観察をお願いいたします。**1日、学校で元気に過ごせるかどうかを確かめて、保護者の方の判断のもと登校をさせていただきます。

特に、**発熱しているとき、前日の夜や登校前に嘔吐したとき、いつもとちがって食欲がないとき、数回にわたり下痢をしているとき**などは、決して無理に登校させず、十分に休養させるようご配慮をお願いします。

また、**発熱で欠席する場合は、必ず朝の体温をお知らせください。**よろしくお願いいたします。

## 受診勧告書について

4月より児童の健康診断が行われています。所見のあったお子さんには、「受診のおすすめ」をお渡ししています。学校での検診はスクリーニング検査として行われるものなので、「受診のおすすめ」がお手元に届きましたら、**ご家庭の判断で専門医へ受診し、明確な診断を受けていただくようお願いいたします。**異常がない場合、経過観察中・治療中の場合(児童保健調査票から確認します)は、「受診のおすすめ」は発行しません。

受診しましたら、「受診のおすすめ」の下半分の「**保護者記入用 受診報告書**」を切り離し、受診状況を記入した後に、担任までご提出ください。

## ◎お知らせ◎～アタマジラミについて～

4月以降、アタマジラミの発生の報告を数件うけています。

お子様の頭皮や頭髮の状態をよく確認していただくようお願い致します。

アタマジラミとは・・・ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた後頭部にかゆみができますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める一カ月後くらいから症状があらわれるため、気がつくまでに一カ月くらいかかることが多いそうです。



**感染経路**・・・接触感染：頭部を接触させたり、接触帽子・タオル・ヘアブラシなどを共用したりするとうつります。不潔が原因でいつの間にかわいたりするものではありません。

**主な症状**・・・頭のかゆみや不快感などがありますが、症状のないことが多いようです。

## アタマジラミの見つけかた

卵は0.5mmくらいの白色の球～楕円形です。後頭部や側頭部に多く、フケ(ヘアキャスト)と間違いやすいですが、髪の毛に付着しているため、簡単には取れません。



※目の細かいくしで、つむじを中心に髪の毛をかき分けながら毛根部をチェックします。

※気になる状態が見つかったときは、必ず皮膚科専門医を受診してください。

専用の薬剤シャンプーなどを使って治療することができます。

