

# すこやか

～ ほけんだより 保護者のみなさまへ ～

第2号  
令和3年5月6日発行  
北区立桐ヶ丘郷小学校  
校長 久慈 良智  
主任養護教諭

## < 5月の保健行事 >

行事	日にち	お願い
 尿検査 1次	持ち帰り 10日(月) 提出日 11日(火) 予備日 14日(金) ※提出は朝8時50分まで	①レモン色の用紙『尿検査のお知らせ』を採尿前にお目通しください。 ②提出前にご確認ください。 ・シールラベルが容器に貼ってあるか ・本人のものか(兄弟間の取り違えがないか)
 耳鼻科検診	13日(木)	①前日は耳掃除をしてください。
 内科検診予備	18日(火)	①4月22日に内科検診を受けられなかった児童が対象です。
 眼科検診	26日(水)	①前髪が長い子はピンやゴムでとめてください。 ②朝、顔を洗ってから登校してください。
 尿検査 2次	持ち帰り 28日(金) 提出日 31日(月) 予備日 6月1日(火)	①1次2次ともに提出されなかった場合は、私費にて検査を受け、結果を学校に提出してください。

## < 健康診断の欠席について >

校医健診(内科・眼科・耳鼻科・歯科)や心臓検診、脊柱側湾検診を欠席した場合、保護者同伴で本校学校医や指定医療機関を受診していただきます。結果は学校にご提出ください。



## < 結果のお知らせを配布します >

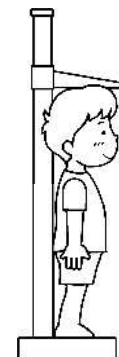
健診の結果、医療機関受診の必要がある児童に「結果のお知らせ」を配布しています。異常なしの場合は用紙の配布がありません。全ての健康診断が終了したら全員に「定期健康診断の記録」を配布します。6月下旬から7月上旬ごろを予定しています。視力検査の結果は「発育のようす」の左下にも記載されています。

心臓、耳、鼻、目は治療が終わっていないとプールに入れません。お知らせの用紙を受け取った場合は早めに医療機関を受診していただき、用紙を学校へご提出ください。

## < 発育測定の結果(発育のようす)をご活用ください >

『発育のようす(発育測定の結果)』を配布しました。回収等はありませんので、ご家庭で保管ください。長期休暇の後の9月、1月に発育測定を実施し、その度に『発育のようす』を配布します。

発育測定の結果をご活用いただき、肥満、やせ、低身長等の参考にご活用ください。また、体の二次性徴についてもご確認いただければ幸いです。身長伸びが急になった場合は思春期が始まる合図です。周りの子より体の発育が早いなど、気になる症状があれば、まず、かかりつけの小児科の医師に相談をしてください。



## < くつのサイズ合っていますか?? >

昨年夏休み明けに、転んだりくじいたりしたわけではないのに「足がいたい」という子が増えました。その子達の足をみると上ばきのサイズが小さいことが多くありました。自分の足に合わない、小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。うわばきを持ち帰った際に、靴のサイズを確認できるといいですね。

また、夏には樹脂製のサンダルを履く子が増えます。足回りを固定するものがないので、長時間履くと下肢がとても疲れやすくなります。すり減りやすく靴底が傾いてしまい、足関節にも負担がかかります。長時間履いたり、走り回ってたくさん体を動かしたりする時は、足をしっかり保護できる靴を履くなど、目的に合わせて靴を選ぶようにしましょう。

## ○正しいくつの選び方○

くつを選ぶときは、かかとを合わせ、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選びます。

