



# 4月のほけんだより



平成25年4月10日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校  
養護教諭 鶴岡 尚子

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいのみなさんの顔を見ていると、こちらまでうれしくなります。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。一年間よろしくお願ひします。

## 保健行事予定

- 4月**
- 10日(水) 三測定(全員)
  - 12日(金) 視力検査(高)
  - 15日(月) 視力検査(小・中)
  - 16日(火) 聴力検査(小・中)
  - 17日(水) 歯科検診(全員)  
尿(全員)・ぎょう虫(小)検査
  - 19日(金) 聴力検査(高)
  - 22日(月) 耳鼻科検診(全員)
  - 23日(火) 内科検診(全員)
  - 25日(木) 整形外科検診(全員)
  - 26日(金) 胸部X線検査(高1)
- 5月**
- 13日(月) 心電図検査(全員)
  - 20日(月) 眼科検診(全員)



\*保護者の方へ

お子さんの健康状態で気になることがありましたら、各種健康診断の前に担任までお知らせ下さい。健康診断の際に校医さんから助言をいただくこともできます。

\*「けんこうのきろく」は小学部は毎月、中・高等部は学期末に返しています。

## 校医さんの紹介



1年間、お世話になる校医さんを紹介します。

- 歯科** … 和中美喜夫 先生 (和中華科医院)
- 耳鼻科** … 木下和也 先生 (木下耳鼻咽喉科)
- 整形外科** … 下園英史 先生 (愛徳医療福祉センター)
- 精神科** … 東睦広 先生 (日本赤十字社和歌山医療センター)
- 眼科** … 愛川裕子 先生 (愛川眼科)
- 内科** … 下山田洋三 先生 (愛徳医療福祉センター)
- 薬剤師** … 長岡純子 先生 (すみれ調剤薬局)

\*みなさんの健康診断に来てくれたり、相談にのってくれます\*

保護者の方に向けた

## ちょっとひと息…こころのおはなし



初めての方も、引き続き読んでくださる方も、どうぞよろしくお願ひします。ここは「ちょっと保護者の方に聞いてもらいたいな～」と思うことを書いているコーナーです。

全てのお子さんに毎月体重測定を行っています。体重が数か月続けて減ったので話を聞いてみると、気になることがあってご飯をあまり食べられていないことがわかった子がいたり、逆に体重が急に増えた子は、おやつや量が多すぎたりと、体重を測るだけでも、その子の気持ちの状態や家庭での様子までいろいろなことが見えてきます。特に、増えすぎに注意が必要なお子さんには何とか肥満度を上げない、できるだけ下げるような方法を担任や保護者の方と一緒に考えています。

“病は治るが癖は治らぬ”。病気は治療すれば治りますが、一度身についてしまった癖や食習慣を矯正するのはなかなか難しい。健康や食習慣について学んだり、練習できるのは学校にいる間だけ。次の機会は、実際に病気になり、病院で指導を受ける時ではないでしょうか。食習慣に関しては特に保護者の方の協力が必要です。お子さんの健康管理について、どうぞお知恵、お力をお貸しくださいm(\_ \_)m

## 以下のような病気の時は、登校をひかえて下さい



以下の感染症は、「学校感染症」と呼ばれ、病気の集団発生を防ぐため出席停止となります。登校する際には「学校感染症証明書」が必要ですので、担任まで連絡して下さい。

- インフルエンザ ■水ぼうそう(水とう) ■はしか
- おたふくかぜ(流行性耳下腺炎) ■風しん ■百日咳
- 結核 ■咽頭結膜熱(プール熱)

### ■その他の感染症

\*医師の判断により、ここに書かれていない感染症でも出席停止になることがあります。出席停止になる期間は、上のような感染症と診断された日からです。体調が悪い時にはできるだけ早く病院へ行って治療を受けましょう。



## “ぽっちゃり”をほっておかない!

体重測定と内科検診の結果から「太りすぎ」と判定されたら、病院へ行って診てもらおうようにお知らせしています。「子どもは少しくらい太っているほうが…」と太っていることを甘く考えず、今すぐ学校と家でできることを一緒に考えていきましょう。

### ★「そのうちやせる」はダメちがひ!

思春期に太っていると、その後の経過が非常に悪いと言われています。大事なことは「中高生(思春期)までに肥満を解消し、大人まで持ち越さないこと」です。

### ★今の健康が危ないのです!

高度に太っていると肝機能障害や高脂血症などの異常が現れることが多く、「将来の危険」ではなく、「今そこ」に危険があります。

