



保健だより 2024 5月

令和 6 年 5 月 2 日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

新しいクラスになって1ヶ月が過ぎようとしています。新しいクラスには慣れましたか？5月には運動会もありますので、体調管理に気を付けましょう。



保護者の皆様へ

日頃より学校での健康管理にご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。

さて、5月に入ると、運動会練習が本格的に始まります。学校での活動量も多くなるため、早寝・早起き・朝ご飯をしっかり食べるなど、お子様の体調管理をお願いいたします。とくに、朝ご飯では体を動かすエネルギーとなるお米などの炭水化物を摂ることがおすすめです。また、水分補給のため、学校に水筒を忘れずにお持たせください。

どうぞよろしくお願いいたします。

感染症のお知らせ

4月8日～4月15日で

以下の感染症報告がありました。体調不良の子も増えてきている印象がありますので、ご家庭でも健康観察のご協力をお願いいたします。

- ・インフルエンザ
- ・新型コロナウイルス
- ・水痘



健康診断、 その後は……？



健康診断が終わって、そろそろ結果が戻ってくる頃。中には治療勧告書をもらう人がいるかもしれません。「今は大したことない大丈夫」と思う人もいますが、放置すると思わぬ病気などにつながってしまうこともあります。

Aさんの場合

耳垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「耳垢栓塞」の診断、治療勧告書をもらいました。でも耳に違和感がなかったのに、病院に行きませんでした。しかし夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



これは…細菌感染を起こし耳が痛くなる「外耳炎」。溜まった耳垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除すると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプールの前に受診しましょう。



Bさんの場合

視力検査の結果、メガネの度が合っておらずC判定。でも部活が忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、成績が下がりはじめました。



度が合わないメガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招きます。頭痛や吐き気を感じる「眼精疲労」につながることも。また、視力がさらに低下する原因にもなります。これは度が合うメガネにすれば防げます。学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものなので、たとえB判定でも眼科を受診しましょう。



Cさんの場合

「(鼻の穴の周囲にある空洞に炎症が起こり、鼻水や鼻づまりの症状がある)副鼻腔炎の疑いあり」と診断。でも「風邪が長引いているだけだ」と思い、病院には行きませんでした。しかし、症状はなかなか治らず、次第に頭痛や倦怠感を覚えるようになりました。



これは…鼻に膿がたまったりしてしまう「慢性副鼻腔炎」。ひどい場合は手術が必要。急性副鼻腔炎であれば約70%が1～2週間で完治しますが、慢性になると病院での治療や薬の服用を3カ月以上は続ける必要があるため、早めに受診しましょう。



どれも早く受診すれば、悪化しなかったケースです。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。受診勧告書もらった時は早めに受診しましょう。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。

