

# えかお

平成22年4月8日  
仙台市立中野小学校  
ほけんだより No.1

4月の保健目標・・・自分の体に目を向けよう。きれいな学校にしよう。

あがつま り さ  
ようごきょうゆ  
養護教諭の我妻 梨沙です。

みやぎのちゅうがっこう き  
宮城野中学校から来ました。

にゅうがく しんきゅう  
入学・進級おめでとうございます。あたらしいがくねんが  
はじ まり、きたい ふあん むね おも  
始まり、期待と不安で胸がいっぱいだと思います。「え  
がお」ではこれから1年、みなさんが笑顔で過ごすた  
めに、「健康」について一緒に考えていきたいと思  
います。ぜひおうちの人と一緒に読んでください。



4月になると健康診断が始まりますが、なぜ健康診断を行う  
のでしょうか。健康診断とは、みなさんが学校での生活や学習  
に元気に取り組めるように、何か具合の悪いところはないかを

調べるものです。健康診断を通して自分の体を見つめることで、健康上の課題に気づいていくこと  
ができます。そして、これからの人生を自分らしく生きていくための力にもなります。

## せわ こうい せんせいがだ お世話になる校医の先生方

ないか 内科 : いのうえ しげおせんせい / いのうえしょうにか  
井上 重夫先生 / いのうえ小児科クリニック

しか 歯科 : にしむら いくおせんせい / しらか  
西村 郁夫先生 / しらとり歯科クリニック

がんか 眼科 : たけした たかゆきせんせい / とうほくこうせいねんきんびょういん  
竹下 孝之先生 / 東北厚生年金病院

じびか 耳鼻科 : あわたぐち としかずせんせい / とうほくこうせいねんきんびょういん  
粟田口 敏一先生 / 東北厚生年金病院

やくざいし 薬剤師 : すずき やすひこせんせい / あかつきやくきょく  
鈴木 泰彦先生 / あかつき薬局



けんこうしんだん よてい  
健康診断の予定



にちじ 日時	けんさこうもく 検査項目	たいしょう 対象	ちゅういじこう 注意事項
4/9 (金)	はついくそくてい しんちよう たいじゅう さこう しりよく 発育測定 (身長・体重・座高・視力)	4, 5, 6年生	たいいくぎ も く 体育着を持って来る。 かみ け うえ むす 髪の毛は上に結ばない。
12 (月)	はついくそくてい しんちよう たいじゅう さこう しりよく 発育測定 (身長・体重・座高・視力)	1, 2, 3年生	たいいくぎ も く 体育着を持って来る。 かみ け うえ むす 髪の毛は上に結ばない。
16 (金)	ちようりよくけんさ 聴力検査	1, 2, 3, 5年生	けんさちゅう しず 検査中は静かにする。
22 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	めぐねのひと はす けんさ う めがねの人は外して検査を受け ける。
5/11 (火)	にようけんさ いちじ よびひ 尿検査 (一次) 予備日: 12日	ぜんがくねん 全学年	あさ わす ていしゆつ 朝に忘れずに提出する。
18 (火)	じび かけんしん 耳鼻科検診	1, 3, 5年生	みみそうじ 耳掃除をしてくる。 かみ け うえ むす 髪の毛で耳がかくれな いようにする。
19 (水)	にようけんさ にじ よびひ 尿検査 (二次) 予備日: 20日	にじけんさたいしやうしや 二次検査対象者	あさ わす ていしゆつ 朝に忘れずに提出する。
21 (金)	ぎよう ちゆうけんさ よびひ ぎょう虫検査 予備日: 26日	1, 2, 3年生	あさ わす ていしゆつ 朝に忘れずに提出する。
	しんぞうびやうけんしん 心臓病検診	1年生	たいいくぎ も 体育着を持って来る。
6/3 (木)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	は 歯みがきをして来る。
10 (木)	ないかけんしん けっかくけんしん 内科検診・結核検診	ぜんがくねん 全学年	たいいくぎ も 体育着を持って来る。

<保護者の皆様へ>

**保健調査・アレルギー調査・結核検診のお願い**

保健調査票とアレルギー調査票をお渡ししました。健康診断をより効果的に実施するため、また、学校においてお子さんが健康で安全に過ごすことができるよう、参考にさせていただきます。1年生のアレルギー調査票は、2月の保護者説明会のときに配布済みです。提出は4月12日(月)までですので、よろしくお願ひします。

結核検診の問診票については、内科検診の前にお渡ししますので、漏れなく御記入ください。

**独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度について**

学校の管理下で児童の災害(負傷、疾病、障害または死亡)が発生したときに、災害共済給付(医療費、障害見舞金または死亡見舞金の給付)を行う制度のことで、本校ではこの制度に加入されることをお勧めしています。4月16日(金)までに同意書と掛け金460円を封筒などに入れて担任に提出してください。

授業中や休憩時間、登下校のときなどに、けがをするなどして医療機関にかかり、初診から治療までの総医療費が5000円以上(健康保険証を使って本人負担が1500円以上)の場合には、給付の手続きを行いますので、お早めにお知らせください。

\* 保険が適用されない自由診療分については適用外となりますので御了承ください。



# えかお

平成22年4月24日  
仙台市立中野小学校  
ほけんだより No.2

まわ かんきょう か しんがっき じぶん き からだ こころ  
周りの環境が変わる新学期は、自分でも気づかないうちに体や心がきんちょうして、つかれがたま  
りやすいものです。さいきん なかのしょうがっこう たいちょう わる がっこう やす ひと ふえ  
最近、中野小学校でも体調が悪くて学校を休んでいる人が増えています。インフル  
やす ひと じぶん だいじょうぶ おも ひと すす やす  
エンザで休んでいる人もいます。自分は大丈夫と思っている人も、進んでからだを休めましょう。

## かぜやインフルエンザをふせ防ごう！



もしかかってしまったときには・・・

- あたた暖なかくしてしず静じかにねる。
- しょく食しょくよくがあるときはしょくじふつうの食しょく事をとり、しょく食しょくよくがないときには、やさおなかに優やさしい  
あたた温あたたかいものを食べる。
- げりをしたり、はいたりするときには、やさ野菜やさいスープやスポーツドリンクなどでじゅうぶん十分に  
すいぶん水分をとる。
- のどがいた痛いときは、ヨーグルトやプリンなど、た食たべやすいものを食べる。



<保護者の皆様へ>

インフルエンザにかかった場合は、学校保健安全法の規定により「出席停止」となります（欠席扱いにはなりません）。病院でお子様がインフルエンザと診断されたり、インフルエンザの疑いがあると言われたりした場合には、学校まで御連絡ください。

# カゼにご用心！

## カゼをひいたら、どうしたらいい？

「カゼは寝て治す」と昔から言われているように、カゼをひいたら、ゆっくり休むのが一番！ 部屋を適度に暖かくして、たっぷり眠ることが大切です。

のどが乾燥してカラカラになると、カゼのもとであるウイルスが体の中に入ってきやすくなります。部屋の湿度を60%くらいに保ち、きちんと水分ほ給もするようしましょう。



## カゼの症状ってどんなもの？

カゼをひくと、こんな症状が出るよ。あてはまるものがないか、チェックしてみよう！

- くしゃみやせきが出る
- 鼻水が出る
- 熱が出る
- のどが痛む
- 頭が痛い



## カゼにいい食べ物・飲み物

カゼのときは、消化がよく、体が温まる食べ物や飲み物をとるようにしましょう。うどん・しょうが湯・ホットミルクなどがおすすめです！



# インフルエンザ



インフルエンザと普通のカゼとは、原因となるウイルスの種類が異なる、違う病気です。

インフルエンザは、普通のカゼの症状（くしゃみやせき、鼻水、熱など）に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛・38度以上の高熱などの強い症状が全身に出ます。肺炎などを併発し重症化することもあるので注意が必要です。

また、インフルエンザは人にうつりやすいので、インフルエンザにかかったら、お医者さんが「もう登校していいよ」というまで学校を休むようにしましょう。



## インフルエンザにかからないために

①栄養をとり、ゆっくり休む  
バランスのよい食事をとり、夜は早めに寝て体力をつけ、ウイルスとたたかう力を高めましょう。



②人ごみをさける  
ウイルスは人ごみが大好き！ ウイルスに感染しないよう、人ごみはさけましょう。



③適度な温度や湿度を保つ  
ウイルスは温度や湿度が低いほうを好みます。エアコン等で部屋を暖めるときは、加湿器も使って空気が乾かないように注意しましょう。



④外から帰ってきたあとは手洗い・うがいをする  
手を洗うことは、ウイルスがうつるのをふせぐことにつながります。うがいは、のどの中についたウイルスを外に出し、また湿り気を保つことにつながります。



# カゼ・インフルエンザのときのやくそく

カゼやインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校はたくさんの人が集まる場所ですから、私たち一人ひとりが気をつけないと、すぐに病気が広がってしまいます。

## こんな症状、ありませんか？

- |                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい      | <input type="checkbox"/> おなかが痛い                    | <input type="checkbox"/> 熱がある (38 度以上の熱が急にでたら、インフルエンザの可能性があります)             |
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる      | <input type="checkbox"/> のどが痛い                     | <input type="checkbox"/> 寒気がする (せきやくしゃみが続いたあと、急に寒気がしてきた場合はインフルエンザの可能性があります) |
| <input type="checkbox"/> せきやくしゃみがでる | <input type="checkbox"/> 体の関節が痛い (インフルエンザの可能性あります) |   |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い       |  |   |

## カゼやインフルエンザ予防の大切なポイント

### 自分のために

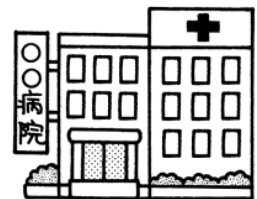
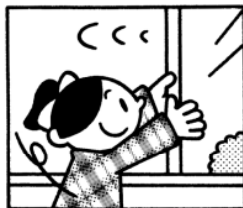
自分がカゼやインフルエンザにかからないことが第一です！ 日ごろからきそく正しい生活をして、抵抗力 (ばい菌やウイルスとたたかう力) をつけておきましょう。

- バランスのよい食事をとる
- 十分に寝る
- 外から帰ったら、うがいをする
- せっけんを使ってこまめに手洗いをする
- こまめに部屋をそうじしたり、空気を入れ替えたりする
- 部屋の湿度 (空気のしめり気) に注意する
- 予防接種をうける (インフルエンザ予防)

### まわりの人のために

もし、カゼやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。そのためには、下のようなことに気をつけてください。

- マスクをする
- 人ごみに行かない
- カゼの症状がひどいときや、インフルエンザにかかったときは、治るまで学校を休む
- ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらう。



# えかばお

平成22年5月6日  
 仙台市立中野小学校  
 ほけんだより No.3

5月の保健目標・・・自分の体に目を向けよう。きれいな学校にしよう。

5月になり、少しずつ気温が上がり、暖かくなってきました。5月のさわやかな晴天を

5月晴れといいます。もともとは梅雨の晴れ間を表す言葉だったようです。このさわや

かな空気をむねいっぱい吸いこんで、元気よく過ごしたいですね。



## まいにち おく せいけつな毎日を送っていますか？

顔をあらいましたか？

体はきれいにあらって  
 いますか？

きれいな下着を身に着け  
 ていますか？



きれいなハンカチとティッシュ  
 はポケットにありますか？

歯はていねいにみがいて  
 きましたか？

手足のつめはきちんと切っ  
 てありますか？

## まだまだ続きます！ 健康診断

5/11 (火)	尿検査 (一次)	予備日：12日	全学年	朝に忘れずに提出する。
18 (火)	耳鼻科検診		1, 3, 5年生	耳掃除をしてくる。 髪の毛で耳がかくれぬようにする。
19 (水)	尿検査 (二次)	予備日：20日	二次検査対象者	朝一番の尿をとって、忘れずに提出する。
21 (金)	ぎょう虫検査	予備日：26日	1, 2, 3年生	2日間、朝トイレに行く前にとって、忘れずに提出する。
	心臓病検診		1年生	半そでの体育着を持ってくる。
6/3 (木)	歯科検診		全学年	ていねいに歯をみがいてくる。
10 (木)	内科検診・結核検診		全学年	半そでの体育着を持ってくる。

# ひと 一人 おうちの人に手伝ってもらいましょう！

## 尿検査のお知らせ

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。

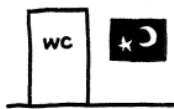


どうして尿検査をするの？

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、病気か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  
前夜の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します。



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。

## ギョウ虫卵検査のお知らせ

ギョウ虫卵検査では、体の中にギョウ虫がいるかどうか調べます。

もしギョウ虫がいると、夜、人が寝ているときおしりの穴から出てきて、肛門あたりに卵を産みます。すると、おしりがとてもかゆくなるので、ぐっすり眠れなくなったり、落ち着いて勉強したり、遊んだりできなくなったりします。



ギョウ虫症を防ぐために、こんなことに気をつけよう

- つめをかまない
- つめはのばしたままにせず、こまめに切る
- おしり（肛門）を直接かかない
- トイレの後、食事の前などには、よく手を洗う

### 検査のやりかた

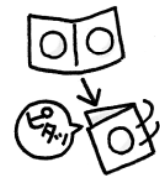
①朝、起きたらすぐにパンツをぬぎ、しゃがみます。



②セロハンをおしりの穴にくっつけます。



③セロハンをはがして、きちんと閉じます。



④セロハンを袋に入れて、学校へ持ってきます。



①から③までを2日間繰り返して、2回目が終わったら学校に持って来ます。