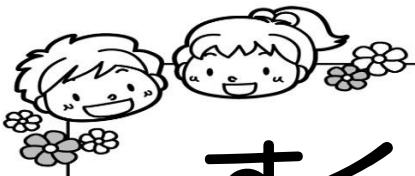


すくすく

山滝小学校　NO.2
２０２２.４.１８

やまたきっこのみなさん、いつも手をきれいにあらってくれたり、マスクをつけてくれたり、部屋のかんきや人とのきょりを気にしてくれてありがとう！！

まだまだウイルスとのたたかいは、続くのでまけないように**【手洗い・マスク・換気・人との距離・体力をつけるため早寝早起き朝ごはん】**を意識して毎日を送りましょう。

健康診断がはじまります。

今年度お世話になる
学校医の先生です

感染予防をしながら実施していきます。

○内科医○
山口　英之先生

○眼科医○
殿本　美奈子先生

○薬剤師○
小畑　知奈美先生

○歯科医○
山本　隆晴先生

○耳鼻科医○
市民病院の先生

意見書について

学校感染症にかかった場合、感染力が強いため「出席停止」となり欠席扱いになりません。病院で「意見書」を書いてもらってからの登校になります。（意見書は学校にあります。または山滝小学校のホームページからダウンロードしてください。）

お願い

学校より下着（パンツ）を貸し出す場合、衛生面を考えて新品の物を貸し出しています。返却の際は、同じく衛生面を考えて新品の物を返却して下さいますようお願いします。

保健室の使い方

●保健室の場所をおぼえておきましょう

●保健室はこんなときに来てください

・けがをしたとき。

・からだの具合が悪いとき。

・からだや心のことで不安や悩みがあるとき。

・からだや心、健康について調べたいときや、自分のからだを知りたいとき。

●保健室に来るとき、入るとき

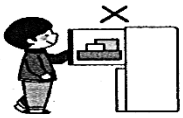
・担任の先生（または教科の先生）に伝えてから来てください。

・入るときは「あいさつ」してください。

●保健室のルール

・休んでいる人もいるので静かにしましょう。

・室内のものを勝手にさわったり戸棚や冷蔵庫などをあけないようにしましょう。

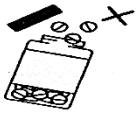


・先生がいないときに、自分（たち）だけでけがの手当てをしないようにしましょう。

●保健室でできないこと

・毎日、続けての手当てはできません。

・飲みぐすり（頭痛薬や胃腸薬など）をあげることはできません。



おうちのかたへ

●学校でのケガや病気について●

保健室を担当しているのは養護教諭と言います。学校の教員の1人ですので医療行為は出来ません。学校からの頭痛薬や腹痛の薬などの内服薬の投与は禁止されています。（常備していません）

また保健室は応急処置の場ですので、ケガの場合、原則的には1回の処置だけにさせていただきます。おうちでのケガは、極力おうちの方で手当てをお願いします。

病気については、コロナウイルス感染予防のため保健室での休養はできません。発熱やかぜ症状など体調不良の場合、保護者のかたに連絡させていただきます。お迎えをお願いしますので、必ず連絡が取れるようにしてください。

内科健診／運動器健診について

●健診の日　４月１９日（火）13：30～　４.５.６年

２１日（木）13：30～　幼稚園、１.２.３年

学校医の山口先生に診ていただきます

みなさんのからだの中のとっても小さな音を聞いています。
しずかにまちましょう。

●何を調べるの？

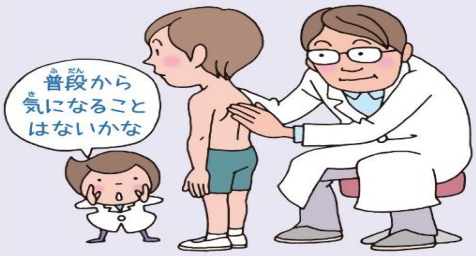
心臓や肺、気管支に異常がないかを調べます

聴診器を胸にあてて、
心臓や呼吸の音を聞きます

貧血ではないかを調べます

下まぶたをめくります

胸の骨や背骨の形に異常はないかを調べます



胸や背中をみます

栄養状態や皮ふの病気がないかを調べます

皮ふをさわります

＜おうちのかたへ＞

内科健診は皮膚の様子や貧血、背柱側弯の早期発見などいろいろなことを学校医に診てもらいます。正確に診ていただきためにに上半身裸で行いますが、衝立などでほかの児童から見えないようできる限り配慮して行います。学校でも健診について指導しますが、ご家庭でもお話ししてあげてください。よろしくお願いします。

●お家で検査した問診票をもとに、骨や関節、筋肉に異常がないか確認します

“運動器”とは、体の動きを自分の思い通りにできるようにする仕組みをいいます。
その中には、骨、関節、筋肉、じん帯、腱、神経などが含まれます。これらの運動器に関係したけがや障害（故障）、病気を運動器疾患と呼びます。この中には、背柱の変形（側弯症）や腰痛、骨折、ねんざ、スポーツ障害、肉ばなれ、などが含まれます。

＜運動器健診で見つかる 主な病気やケガ＞

背骨 側弯症(そくわんしょう)

◇側弯は背骨が横に曲がった状態ですが、問題なのは背骨がねじれながら横に曲がった状態で、悪化すると背骨ばかりか胸郭も変形し、生活に支障をきたします。
◇7割が特発性側弯症です。特発性とは原因不明という意味です。8割が女性で思春期に進行します。

首 斜頸（しゃけい）

◇首が曲がるのが斜頸ですが、出生時に生じ首の筋肉が短縮しておこる筋性斜頸や、ウイルス感染症に伴った、のどや首のリンパ腺の炎症でも起こる感染性の斜頸があります。

肩 リトルリーグ肩

◇くりかえす投球動作で上腕骨の成長線で骨がずれる病気です。成長障害を生じる危険性があります。

肘 野球肘（やきゅうひじ）

◇投球動作によって生じた肘関節痛の総称です。肘の外側にある上腕骨小頭の離断性骨軟骨炎は小学生に多く生じやすいです。

膝 オスグッド病

◇発育期に膝蓋腱が付くすねの骨の部位で繰り返し牽引力が加わって骨がうまくつかなくなった病気です。膝痛（走る、ジャンプ、階段昇降）があります。

(c)公益財団法人 運動器の健康・日本協会より抜粋