

# ほけんだより 5月

おうちのひととよんでくださいね 令和6.5.2 武蔵小保健室 中村

4月の視力測定の結果・・・ちょっとショック。。

**武蔵小全体では視力Aの人が熊本市平均より少なかったのです！**

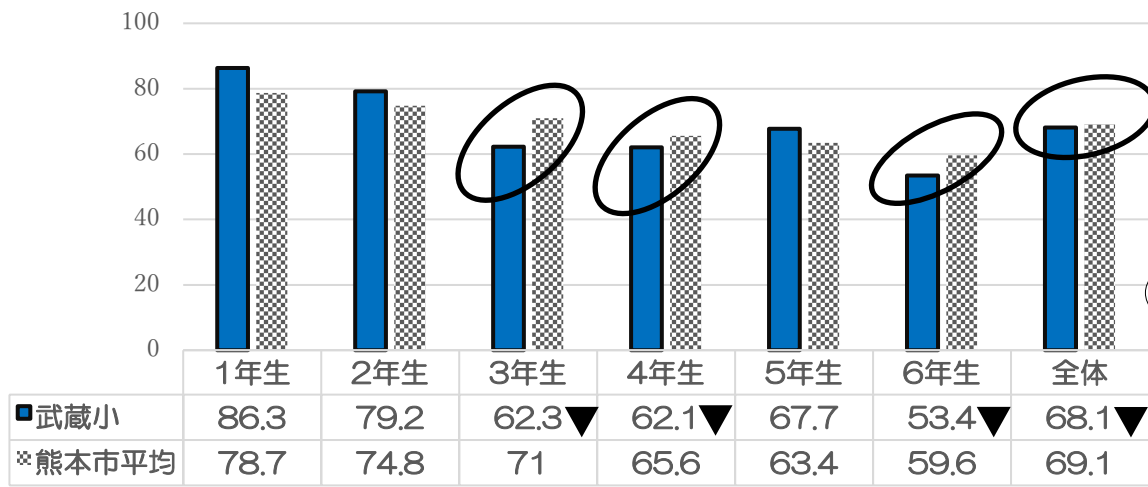
1年生2年生5年生は熊本市の平均より視力Aの人は多いのですが、なんと3年生4年生6年生は熊本市の小学生平均より視力Aの人が少ないという結果でした。3年生は去年から81.1%→62.3%4年生は70.8%→62.1%と急に下がっています。

みんなに結果をお知らせ(A4判)しますのでふりかえってみてね。

- 30分以上続けてゲームやビデオを見ていませんか？
- ねころんでタブレットを見ていませんか？



武蔵小視力Aの人の割合 熊本市平均との比較



■武蔵小 ※熊本市平均

\*目の力にも人それぞれちがいがあります。病院に行って治療したり、眼鏡をかけたりしている人もいます。目 $\infty$ を大事にしようとしている人もたくさんいますね。

## ♡スクールカウンセリングのお知らせ♡

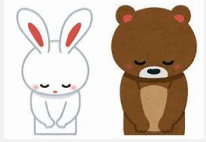
子どものみなさんも保護者の方も気軽にぜひ利用してください。

■日時：5月9日（木）9：30～13：30 5月24日（金）13：30～15：30

■場所：武蔵小のカウンセラー室

ご希望の人は担任の先生や保健室は学校096-339-3393にお申し出くださいね。

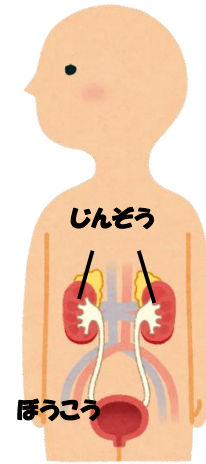
## 5月14日(火)は尿検査の日です！ 忘れずにもってきてください



病気や体の異常を早く発見するために、

**おしっこの検査をします。**

体の中の血液は、一度は腎臓の中に流れていきます。その血液から、「いらぬカス」や「よぶんな成分」をこしだして、血液をきれいにするのがじんぞうの役目です。そして、じんぞうでできたおしっこをためておくのが、ぼうこうです。病気や異常があると、おしっこの中にふだん入っているはずのないものが混ざります。自分で、病気かなあ？と気付く前に、おしっこが異常を知らせてくれるのです。



＜やり方＞

- ① まえの日（5月13日）は、おしっこをしてから寝ましょう。
- ② 朝起きてすぐのおしっこをとります。出始めは少し流し、中間のおしっこをかみコップにとりましょう。
- ③ 提出用の容器にうつし、ふたをしっかりと閉めましょう。

※かならず、提出する日の朝にとってください。古くなったおしっこでは、正しい検査ができません。忘れた場合は5月15日（水）に提出してください。

いままで視力Aだったのに→Bになる

「まだだいじょうぶ」とは思わないでください。⚠

視力がおちた時にとても注意して生活すると、視力は元のAレベルにあがります。そして、この時に**目にいい習慣**を身につけるクセをつけておかなければ、どんどん悪くなってしまいます。

今まで良かったのに急に視力が落ちてしまったという場合はほとんどが『**仮性近視**』が多いのです。『**仮性近視**』は目の筋肉の使い方の問題なので、休憩時間を入れて長い時間の作業にならないように気をつけること、姿勢をよくするようにすれば、B判定なら回復することができます。検査がB以下だった人は眼科受診をお勧めします。

# 5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)



## 5月10日(金) 眼科 検診 全学年

結果は治療の必要なお子さまだけにお知らせします。プールも始まりますのではやめの治療をお願いします。視力検査の結果は全員にお知らせします。視力低下のみられるお子さまも眼科受診をおすすめします。

## 5月15日(木) 耳鼻科 検診 1・4年

結果は治療の必要なお子さまだけにお知らせします。右耳→左耳→鼻→のどの順でみます。耳に髪がかからないようにしてみてくださいね。

## 5月16日(金) 歯科 検診 全学年

歯科検査の結果は全員にお知らせします。むし歯があった人は、はやめの治療をお願いします。朝9:00~あるので朝ごはんのあとは、必ず歯みがきしてきてくださいね。

## 5月29日(水) 心電図検査 1・4年

検査の結果は、再検査の必要なお子さまだけお知らせします。再検査はヘルスケアセンターにて行われます。

### 何て言ってる? 歯科検診



**現在歯**  
治療の必要のない健康な歯

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

**CO** 要観察歯  
むし歯になりそうな歯

**C** むし歯  
治療が必要なむし歯

**処置歯**  
治療が済んでいる歯

**GO** 歯周疾患要観察者  
軽い歯肉の炎症がある

**G** 歯周疾患罹患患者  
治療が必要な歯周疾患

**喪失歯(永久歯)**  
永久歯がなくなった状態

**×** 要注意乳歯  
抜くかどうか相談が必要な乳歯