

ほけんだより 5月

令和4年5月発行
寝屋川市立点野小学校
保健室

新しいクラスには慣れましたか。4月から5月は、新しいことがたくさんあって、体も心も疲れやすいときです。早く寝て体を休め、落ちつく場所で好きな遊びを楽しんだり、しっかり食べたりして、リラックスする時間も大切にしてください。



5月9日（月）の朝は尿検査です

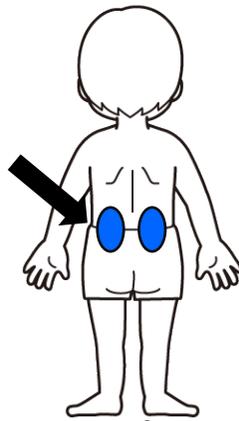
おしっこの検査をするのはなぜ？

尿（おしっこ）の中身は、みなさんの生活や健康状態によって毎日少しずつ変わります。だから尿を調べることで体の調子がわかるのです。

尿検査を受けないと、病気に気がつくのが遅くなり、知らない間に体の調子が悪くなっていたり、痛くなったりするかもしれません。そんなことにならないように、尿検査で健康状態を調べておきましょう。*検査の容器は5月6日（金）に配ります。

尿は どこで作られるの？

尿は、「腎臓」というところで作られます。腰のあたりに左右1個ずつあり、にぎりこぶしくらいの大きさで、そらまめのような形をしています。血液の中のいらぬものを尿にして出すことで、体の中をきれいな状態にしてくれています。また、尿を作るだけではなく体の調子をととのえる仕事もしています。尿は1日に1～1.5Lくらい体の外に出ていきます。その分、水やお茶をしっかり飲むことが大切です。



おうちのかたへ

①運動器検診について

運動器検診は、骨や関節の病気を見つけ、体の硬さやバランス感覚などを調べるために、内科検診と一緒にを行っています。

4月に記入していただいた問診票を見ていると「しゃがみこみ」や「片足立ち」ができない子どもが全体の10%ほどいます。原因として、運動不足からくる体の硬さやバランス感覚の悪さが考えられ、骨折や歯を折るなど、大きなけがをしやすい状態です。病気ではありませんが、健康のためには、無理のない範囲で改善してほしいと思います。



しゃがみこみが苦手な場合：足を肩幅に開いて、しゃがむ練習をして筋肉を伸ばしましょう。最初は、椅子につかまるか、手を持ってあげてもよいです。ただし、かかととは地面につけたままです。毎日やると体も柔らかくなり、できるようになります。

片足立ちが苦手な場合：良い姿勢で立ち、足の裏全体に体重がかかるように意識をしながら、片足を上げます。手を広げる、椅子につかまるなどしてもかまいません。何度も繰り返すうちにうまくなります。何秒できるか、毎日チャレンジして記録を伸ばしていくと楽しいですね。



②学校健康診断の結果について

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「検診結果のお知らせ」をお渡しします。異常がなかった場合には、お知らせはありません。

学校の健康診断は集団のスクリーニング検査です。あくまで、「病気の疑い」ということですので、「病院で詳しく調べた結果、異常ではなかった」ということもあります。反対に、学校の健康診断で病気を発見することもあります。

「検診結果のお知らせ」を受け取ったら受診をしていただき、「受診結果の報告書」のご提出をお願いいたします。「最近治療をしたばかり」という場合は、いつごろ受診して、結果はどうだったかについて、「受診結果の報告書」に書き添えてお返してください。

