

# SUKU<sup>2</sup> ほけんたより

## 健康診断 特別号

清原北小学校保健室

今年度の健康診断も大詰めとなってきました。ご家庭での準備等、ありがとうございました。検診後、学校医さんからご家庭へ伝えたいことなど、とても参考になるお話を聞くことができました。お子様と一緒にご確認いただけたらと思います。よろしく願いいたします。

### ●内科検診●



規則正しい生活リズムを心がけ、  
免疫力を高める生活を。

感染症予防の基本は、早寝早起きとバランスのよい食事です。また、定期的な運動で体力をつけることも大切です。

睡眠は健康の基本です。寝る時間が遅くなれば、当然朝起きるのがつらくなります。そして、日中の活動にもよくない影響がでます。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### ●耳鼻科検診●



日常の観察を大切に。

アレルギー症状と言っても花粉症やハウスダスト、ホコリなど原因はさまざまです。鼻水や痰がからむ咳が続く場合は、耳鼻科の受診をお勧めします。

また、耳垢が残っているお子さんが多いです。耳掃除は必要ないという誤った情報のためかと思います。爪と同じように、1週間に1回は耳をのぞいて、汚れている時は綿棒などで清潔にしましょう。

### ●眼科検診●



紫外線が近視予防に効果的です。

学校でも家庭でも、子供たちがメディア機器に触れる機会がとて増えました。そのため、近視の低年齢化が進んでいます。

タブレット使用時には30分以上見続けないこと。また、外で遊ぶなど適度に紫外線を浴びて、目の緊張を緩めましょう。ブルーライト予防眼鏡は根拠がなく、紫外線も防いでしまうので、近視予防にお勧めできません。

### ●歯科検診●



家庭での仕上げみがきを。

「仕上げみがき」というと、「膝に寝かせて」という形を想像しがちですが、向かい合って、みがきにくい奥歯や歯の間をみがくことも十分です。生えかわりの小学生の間は、その仕上げみがきがとても大切です。

また、乳歯のむし歯は、その後生えてくる永久歯にも大きな影響を与えます。いずれ抜けるから…ではなく、乳歯のむし歯も必ず医療機関を受診しましょう。