

# ほげんだより

令和6年 5月7日  
板橋区立志村第五小学校  
校長 島田 朋子  
養護教諭 岡田 綾

日中は夏のように暑く感じる日もあれば、朝晩は少し涼しく感じるなど、気温の変化が感じられる春です。気温差でのどを痛めたり、熱を出したりする人がいます。特に気を付けたいのは寝るときです。寝る前は暑くても、朝はまだまだ冷えます。薄着のまま寝てしまうことがないように、必ずパジャマを着てから、ふとんをかけて眠りましょう。

## ～5月の保健目標～ 体を清潔にしよう

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



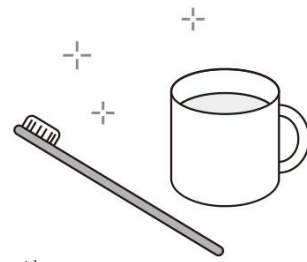
Q 清潔のポイントは？



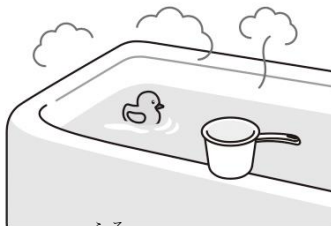
手を洗おう



つめを切ろう



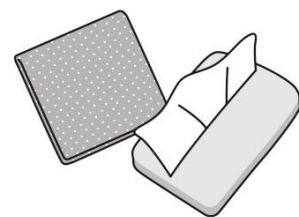
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチもティッシュを持とう

けんこうしんだん こんご について  
健康診断 今後の日程

日にち	内容	備考
5月15日(水)	尿検査二次 追加	【朝9時までに提出】です
6月6日(木)	歯科健診 2、5、6年	朝、歯みがきをしてきましょう
6月10日(月)	日光事前健康診断6年	日光移動教室のための健康診断です
6月20日(木)	歯科健診 1、3、4年	朝、歯みがきをしてきましょう

健康診断終了後に、「結果のお知らせ」をお渡ししています。視力、歯科、腎臓、心臓は全員、それ以外は異常があった人のみです。また、健診を欠席した人には、欠席者健診のご案内があります。お知らせを確認し、受診を済ませたら、医師の記入した「受診連絡票(※下の函参照)」を学校に提出してください。特に、内科、眼科、耳鼻科のお知らせをもらったら、水泳指導が始まるまでに必ず受診し、水泳指導に参加できるかどうかを医師に相談してください。

お知らせの例(耳鼻科健診)

赤い個人情報保護袋に入れてお渡ししています。

受診後、キリトリより下の部分を学校に出してください。

年 月 日

保護者様

学校名 板橋区立志村第五小学校

**耳鼻咽喉科 健康診断の結果のお知らせ**

このたびの耳鼻咽喉科健康診断の結果、以下の病名が考えられます。  
早い時期に、専門医・かかりつけ医の診察を受け、その結果を連絡票により学校へ提出してください。  
学校の健康診断は一次診断です。専門医・かかりつけ医の確定診断と異なる場合もあります。

※ 板橋区医師会のご厚意により、医師会理事の医療機関(大学病院及びその病棟を除く)に限り、**連絡票の次資料は無料**となっております。ただし医療費はかかります。健康保険証、子ども医療証(母子医療証)をお持ちくださいらば医療費の軽減が受けられます。

病名(該当○印)	説 明
1. 耳 あ か	聴力が正常範囲にありません。次のように置かれているものもあります。耳あかや中耳炎の炎症を伴った中耳炎をおこしやめたいので、専門医で診てもらってください。
2. 中 耳 炎	中耳に炎症をおこしています。水がたまった(滲出性中耳炎) 膿液に欠かぬ(膿性中耳炎) ことがあります。いずれも聴力が悪くなり、耳たがらや耳の痛みを伴うことがあります。早めに専門医の診察を受けてください。
3. 聴力の疑い	専門医で聴力検査を行ってもいまだ聴力の低下とその程度を疑っていただく場合があります。御田中耳鼻科の診察もあります。まことに悪いと学校に報告があります。
4. 鼻 炎	鼻の中の粘膜が炎症で腫れ・赤くなる病気です。鼻水が出たり鼻詰まり(ちくのうし)になることがあります。早、お薬の処方を受けることもあります。
5. 7144*性鼻炎	風邪ではないのに、鼻汁(鼻水)・鼻づまり・くしゃみが続きます。花粉症はこの病気の一種です。鼻の粘膜を治すこともあります。
6. 副鼻腔炎	鼻の中は空気がたまり、鼻汁がたまり、鼻づまり・頭痛・鼻水が多い・おたがらや耳の痛みを伴うことがあります。注意が必要です。早めに専門医に診察を受けてください。
7. 鼻中隔湾曲症	鼻の中が曲がって、鼻づまりになります。
8. 鼻後部大	鼻の奥が大きくなり、鼻水や鼻づまりの原因になります。大きすぎた腺腫があったり、炎症をおこしたり、場合によっては鼻を詰まらせます。専門医で診察を受けてください。
9. 扁桃炎	扁桃(のど)の炎症で、喉の痛みや腫れ、発熱を伴うことがあります。早、お薬の処方を受けることもあります。
10. アデノイド	鼻の中やのどに腺腫(アデノイド)がたまり、鼻づまりや鼻水、耳の痛みを伴うことがあります。早、お薬の処方を受けることもあります。
11. 音声異常	鼻水や鼻づまり、鼻詰まりによる鼻音があります。
12. その他	

キリトリ

**耳鼻咽喉科 受診連絡票**

学校長様

年	組 氏 名
病 名	1 治癒 2. 経過観察 3. 治療中 (治療開始) 4. その他 ( )
治療した医師の所見	学校での注意事項 (可・不可)

年 月 日

医療機関名  
医 師 名

学校でのケガで通院したら、ご一報ください~

板橋区の児童生徒は、登下校中や授業中など学校の管理下で発生したケガ等に要した医療費を支給する「日本スポーツ振興センター」災害共済に加入しています。

初診から治療までの診療報酬点数が500点以上の場合に対象となり、申請を行うと医療費などが支給されます。ケガで通院した場合は、手続きに必要な書類をお渡しいたしますので、連絡帳などで学校にお知らせください。