

元気な子ども！

平成 29 年 2 月 28 日
健康だより No.13
天童市立長岡小学校

6 年生は、小学校生活残すところ約 3 週間となりました。保護者の皆様はいろいろなことが思い出されることでしょう。お子様が元気に明るく、この良き日を迎えることができるのは、ご家族の温かいご支援のおかげと心から感謝いたします。

来年度もお子様の健康増進・成長のために努力してまいりますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

★「からだについてのお知らせ」

* 1・2・4・5 年を回収します。3・6 年生は回収しません。

* 保護者確認印を押してください。

ここを見てください！…開いて右側「**定期外健康診断の結果**」

- ・視力→4 月に測定し、B 以下の児童のみ
- ・尿検査
- ・歯科検診の結果

…裏表紙「**身長・体重の発育とバランス**」

- ・身長・体重・肥満度

* 「受診のすすめ」の結果を必ず学校に提出してください。

★「保健調査票」「緊急連絡カード」

* 勤務先・連絡先・優先順が変更した場合、朱書きしてください。

* 6 年生は、3/16 (木) の修了式に配付します。

回収日メ切 3/10 (金) まで



特集

食べ物の味を感じられなくなる「味覚障害」

おいしい？
まずい？



かぜをひいたときなどに、食べ物の味を感じられなくなる場合だけではなく、味らいの感度が様々な原因で低下するなどして、日常的に味を感じられなくなってしまうことを、「味覚障害」といいます。

味覚障害の大きな原因は、亜鉛の不足です。亜鉛は、味らい細胞の再生のためには欠かせない栄養素ですが、栄養バランスの偏った食事やファストフード、インスタント食品などを食べ続けていると、それらの食品中に含まれる特定の食品添加物の作用によって亜鉛の吸収が妨げられてしまいます。そのために味覚障害になる可能性があるため、注意が必要です。

食事をおいしく楽しむために、日頃からバランスのよい食事を心がけることが大切です。



ひじきやアーモンド、カキなどは、亜鉛を多く含みます。

整形外科6項目のチェック

(保健調査票のウラ面記入時に参考にしてください。)

検査の目的

成長発達の過程にある児童生徒の脊柱・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に見出すことにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりにつながる。

判定までの流れ

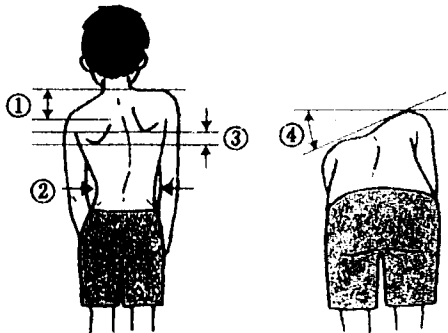
- ①保健調査票の配付・・・保護者が記入する。
- ②チェック項目の確認・・・養護教諭が行う。
- ③学校医に提供・・・主に内科検診で検査する。
- ④「受診のすすめ」「精密検査のすすめ」・・・必要に応じて配付する。

チェック項目

***下記の事を参考にして、保健調査票に○印をつけてください。**

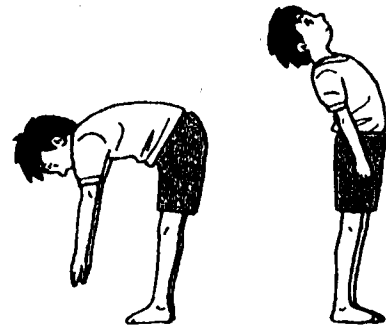
1. 背骨が曲がっている。

・リラックスした状態でゆっくり前屈させながら、背中の肋骨の高さに左右差があるかどうか。(脊柱側弯症のスクリーニング)



①肩の高さ ②ウエストライン(脇線)
③肩甲骨の位置 ④肋骨隆起

2. 腰を曲げたり、そらしたりすると痛みがある。(脊柱分離症のスクリーニング)



屈曲時の痛み 伸展時の痛み

3. 腕(肩・肘も)や足(膝も)を動かすと痛みがある。

(野球肩・野球肘のスクリーニング)

4. 腕(肩・肘も)や足(膝も)に動きの悪いところがある。



両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない。

伸びない。

5. 片脚立ちが5秒以上できない。

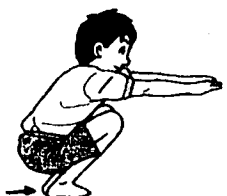
6. シャガみ込むことができない。

(大腿骨すべり症・ペルテス病・発育性股関節形成不全のスクリーニング)

片脚立ちすると、ふらつく(左右ともにチェック)。



ふらつく。後ろに転ぶ。シャガむと痛みがある。



かがむがつかない。