

# まけんだより 4月

4月 の保健目標 じぶんからだのよすし 自分の体の様子を知ろう。

健康診断が始まりました。

「どれぐらい背が伸びたかな」とワクワクしている人もたくさんいましたね。

自分の体の様子を知ることは、とても大切なことですし、楽しいこともあります。

一生、つきあっていく自分の体ですから、「今、自分の体はどんな状態なのだろう?」「どうしたらより成長できるかな?より元気に過ごせるのかな?」などと興味を持って、健康診断を受けてほしいです。そして自分の体と心を大切にしてほしいなと思います。



こんにちは。養護教諭の  
田邊 裕子 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしくお願ひします。



## きらきら

### 附属小学校の皆さんのかわいい姿をお届けします。

登校中や昼休み、たくさんの人がけがをして保健室に来ます。今は特に1・2年生が多いのですが、多くの場合、高学年の人たちが一緒にについてきてくれます。まず、その思いやりがきらきら。その中でも私が特にきらきらしていると感じたのは、名前やクラス、けがをした時の様子などを、けがをした本人が答えるように背中を押す高学年の人たちの姿です。

なぜ、これがきらきら見えたのか分かりますか?少し考えてみてください。

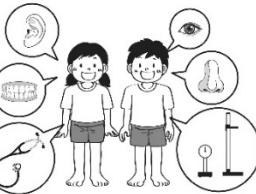
それは、「自分で伝えることの大切さ」を高学年の人たちが分かっているからです。きっと、高学年の人たちが答えた方が早いし、簡単なはずです。それでも、本人が答えるのをじっと待って、困っているようならさりげなくフォローしてあげる。そうすることで、1・2年生にとってはとても良い練習になります。これで、次にけがをした時に1・2年生は自分一人でも答えられるはずです。それほど大事な力です。高学年の皆さんも先輩や保護者の方々、先生方のサポートから学び、身に付けてきた力だと思います。高学年の皆さん、すばらしいサポートをありがとうございます。

だいごう 第1号  
れいわ ねん がつ にちはっこう  
令和7年4月30日発行  
かごしまいがくくういくがくぶ  
鹿児島大学教育学部  
ふぞくしょうがっこう  
附属小学校

## お世話になる 学校医の方々

せんせいあ げんき  
先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう!

ないか 内科	みなみたけつぐせんせい まつおかたつるせんせい 南武嗣先生・松岡樹先生
しがく 歯科	やましたこうぞうせんせい 山下皓三先生
じびか 耳鼻科	ませだよしこせんせい 間世田佳子先生
がんか 眼科	きいゆうやせんせい 喜井裕哉先生
やくさいし 薬剤師	なかのちかこせんせい 中野千夏子先生



これから色々な健康診断があります。

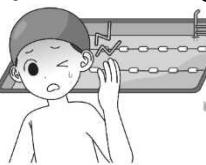
健康診断の後、「受診をお勧めします。」という結果をもらう人もいます。

その際は、早めに受診しましょう。

## 健康診断、あと その後は……?

### ※例えばAさんの場合…

みみあかみみあなじこう  
耳の垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「耳垢栓塞」の診断をもらったAさん。治療を勧められました。でも、耳に違和感がなかったので、病院に行きました。しかし、夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



### これは…

さいきんかんせんおみみ  
細菌による感染を起こし、耳が痛くなる「外耳炎」を起こしてしまいました。たまたま耳の垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除すると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプール前に受診しましょう。



### ※例えばBさんの場合…

どあどあ  
度数が合わない  
視力検査の結果、メガネの度数が合っておらず、その結果C判定でした。でも習い事で忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板が見えにくいため授業に集中できない状況が続き、テストの点数が悪くなりました。



### これは…

どすうあめがねどくめ  
度数が合わないメガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招くことがあります。また、頭痛や吐き気を感じたり、視力低下の原因にもなることがあります。(※メガネをかけ始めの時は、度数の低いものからはじめるため、一概には言えません。)学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものですが、支障がある場合は、眼科を受診しましょう。

