

ほけんだより

平成30年5月11日

水沢小 保健室

5月14日(月)は眼科検診を行います。

1・2・5年全員(3・4・6年は保健調査などからの抽出者)

◎眼科検診では、目のまわり・まつ毛・まぶた・結膜・角膜などに、
病気の疑いがないかどうか調べます。

検査のときに注意すること

- ・メガネを使っている人は、忘れずにも持ってきましょう。
- ・先生のお話をよく聞きましょう。
- ・「よろしくお願いします。」と、「ありがとうございました。」と、きちんとあいさつをしましょう。

●検診での注意

- 検査を受けるときは・・・先生の顔をみるようにしましょう。
- また前髪が長い人は、目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう。



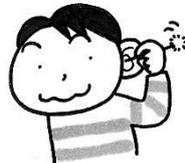
5月21日(月)は耳鼻科検診を行います。

1・2・5年全員(3・4・6年はアンケートなどからの抽出者)

◎耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気がないか調べます。

検査の前の日の注意

検査の前日には、鼻や耳のそうじをしておきましょう。



検査のときの注意

- ・名前を呼ばれたら、はっきり返事をして先生の前に行きましょう。

- ・髪の毛が耳にかからないように、髪の毛の長い人は、ゴムで結んでおきましょう。

耳

- ・先生や友だちに呼ばれても気づかないことが多い。
- ・音が聞こえにくい

鼻

- ・カゼをひいていないのに、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが続く

のど

- ・のどが痛くなって、熱が出る。
- ・食べ物や飲み物に飲みにくい



四日市市 ぜんそく児のための 【チャレンジ・デイキャンプ】のお知らせ

「走ると咳が出る、夜や明け方にゼーゼー、ヒューヒュー苦しくなる」といった、ぜんそく症状は、正しい治療と自己管理でコントロールできることはご存じですか？発作が起こらないようコントロールできれば、ぜんそく症状のせいで、体育の授業や学校を欠席することを減らすことができます。

四日市市では、ぜんそく児が仲間と一緒に体験学習やレクリエーションを通して、ぜんそくの知識や自己管理の方法を学ぶ機会としてチャレンジ・デイキャンプを実施しております。また、保護者への学習プログラムも実施することで、家族全員でぜんそくについて理解を深め、キャンプ後も継続してぜんそく症状をコントロールし、発作のない毎日を送ることができるよう支援しています。

参加者にはピークフローメーターとぜんそく日誌を配付しています。毎日記録すると、発作を起こさないよう目標を立てて取り組むことは、児童が自己管理する自信につながっています。

対象：四日市市内在住のぜんそくをもつ(ぜんそくかもしれない)年長児～6年生までの子どもとその保護者

※原則4回すべてのプログラムに参加できる方

定員：20組（応募多数の場合は、担当医師が選考します）

費用：無 料

《詳しい案内が届いています。パンフレットが必要な方は保健室までお知らせください。》

平成30年度 チャレンジ・デイキャンプスケジュール

日時	場所	内容	詳細
7月14日（土） 午後（2時間程度）	三重北勢健康増進センター （ヘルスプラザ）	問診 呼吸機能検査 など	ぜんそくの状態を評価します。
8月19日（日） 9時～16時	四日市市 少年自然の家	デイキャンプ 1回目	楽しい野外活動の中でぜんそくを乗り越えるコツを学びます。
11月18日（日） 9時～16時	四日市市 少年自然の家	デイキャンプ 2回目	
12月8日（土） 午後（2時間程度）	三重北勢健康増進センター （ヘルスプラザ）	問診 呼吸機能検査 など	がんばった成果を評価します。

締め切り6月6日（水）までに太田または担任までにお知らせください。