



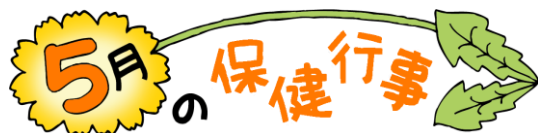
生活リズムに注意

明日から連休が始まりますが、どのように過ごしますか？

「休日だから少しくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは、忙しくて睡眠時間が少ないから連休中はたっぷり寝よう」などと考えていませんか？

最近の睡眠に関する研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく違くと体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。

休日でも早寝早起きを意識して元気に過ごしてください。



日にち	検査項目	対象	時間	注意事項
5月7日(木)	聴力検査	3・5年生		
14日(木)	眼科健診	全学年	13:00から	目にかかる髪の毛は、とめましょう。
15日(金)	尿検査1次	全学年	9:00までに回収	容器は13日(水)に配布いたします。 尿は15日(金)の朝に採ります。
別紙お知らせを配布しますのでご確認ください。				
28日(木)	色覚検査	4年生希望者	13:00から	

麻しん(はしか)にご注意ください

麻しんは、麻しんウイルスによる感染症です。感染力はきわめて強く、麻しんに対する免疫を持っていない人が、感染している人に接すると、ほぼ100%の人が感染します。感染しても発症しない不顕性感染はなく、全て発症します。感染経路は空気感染、飛まつ感染、接触感染で、周囲への感染可能期間は、発症日の1日前から解熱後3日間を経過するまでの期間で、発症前から感染力があります。特別な治療法は無く対症療法が行われます。主な症状は、典型的には、約10日から12日間の潜伏期間の後、38℃程度の発熱、咳、鼻水、目の充血、コプリック斑(口の中の頬の裏側の小さな白い斑点)が2日から4日続き、その後39℃以上の高熱とともに耳の後ろから全身に広がる発しんが出現します。

豊島区では、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の定期接種を受けられなかった18歳までのお子様に対し、任意接種の公費助成を行っています。MRワクチンの2回接種が終わってない方は、豊島区保健所に問い合わせ、接種を行ってください。

受診が必要な場合は、健康診断実施後にご家庭にお知らせをします。

(所見のない方には、お知らせはありません。)

「結果のお知らせ」を受け取ったら、できるだけ早くご受診ください。

受診後は、必ず担任まで「結果のお知らせ」の提出をお願いいたします。

また、水色封筒は学校へお戻しくださいますようお願いいたします。



《視力検査の結果について》

A(1.0以上)

B(0.9~0.7)

C(0.6~0.3)

D(0.3未満)

検査結果は左のように4段階に分かれています。C以下(裸眼もしくは矯正で0.7が見えない)の児童に「結果のお知らせ」を配付しています。裸眼視力が低くても、矯正視力(眼鏡をかけた視力)がB以上なら配付はしていません。

学校での視力検査はあくまでも一次検診です。専門医のような精密な検査方法ではありませんので、実際の視力とは誤差がある場合があります。ご了承ください。

《歯の治療をすすめてください》



4月に歯科健診を実施しました。今年度も豊島区より「よい歯のバッジ」が配付されます。(6月に予定されているよい歯の表彰時に配付します。)むし歯がない人はもちろんですが、むし歯や歯肉の病気があっても治療が完了すれば、バッジを配付します。治療が済んだら、「結果のお知らせ」を忘れずに学校へ提出してください。治療が済めば必ずバッジをお渡しします。

現在治療中の人は、最後まで根気強く治療をすすめてください。



4月の計測結果



発育には個人差があります。

平均と比べることが大切なのではなく、自分の身長や体重を知り、バランス良く成長しているかを確認することが必要です。

【平均値】

学年		身長cm	体重kg	学年		身長cm	体重kg
1年生	男子	116.8	22.0	4年生	男子	135.7	31.5
	女子	115.1	20.4		女子	134.5	30.4
2年生	男子	124.0	25.1	5年生	男子	141.2	36.3
	女子	123.9	26.3		女子	142.4	35.8
3年生	男子	129.3	28.5	6年生	男子	147.0	42.3
	女子	127.1	25.8		女子	147.7	37.8