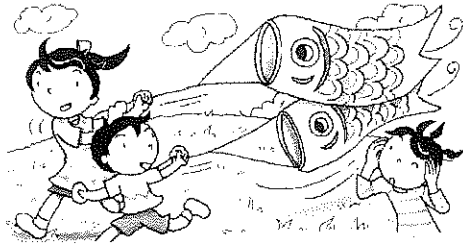


# すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより  
～おうちのひとといっしょにみましよう～  
2023. 5. 1発行



5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけていきましょう。

## おうちの方へ

定期健康診断を進めており、随時、健康診断の結果をお知らせします。

### 1. 健康診断の結果について

歯科健康診断と心臓検診の結果については、所見の有無にかかわらず全員に結果をお知らせします。その他の健康診断では、所見のあった方に受診のお勧めをした後、1学期末に今年度の結果をまとめてお知らせします。

### 2. 文書料について

健康診断の結果、詳しくみてもらう必要があるときは「治療のおすすめ」をお渡ししています。この用紙に医師の所見を書いていただくとき、滋賀医科大学附属病院を除く大津市内の医療機関では文書料無料でご協力いただいております。滋賀医科大学附属病院では、別途文書料がかかります。

また、心臓病や腎臓病・糖尿病・アレルギー疾患等の「管理指導表」を作成していただく際には、いずれの医療機関でも文書料がかかります。ご了承ください。

### 3. 視力検査の結果について

眼科検診後、学校医の指導により、視力がC以下などの視力低下がみられたお子さまには、治療のおすすめをお渡しします。

視力低下の原因は、近視だけとは限りません。視力回復センターや眼鏡店での検査ではなく、眼科専門医で相談し、経過を確かめていかれるよう、おすすめします。

健康診断の結果についてご不明な点がございましたら、

保健室までお知らせください。



## ねっちゅうしょう ではじ じき 熱中症が出始める時期です

天気予報も参考に、暑さ対策をしていきましょう。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかりと対策をして、熱中症を予防しましょう。

### 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

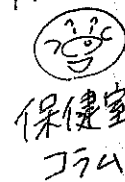


タオルで汗を拭く

疲れたら休む

水筒に、十分な水分をもってきましょう。

## アパマンのほろほろ



～ひとくち食べる元気が出るアパマンのほろほろ。保健室も皆さんにとってそんな存在でありたいと願っています～

▼先日、「有吉の！みんなは触れてこないけど、ホントは聞いてほしい話」というテレビ番組で、パニック症を克服された芸能人の方々が紹介されていました▼パニック症は、特に身体の病気はないのに、突然、動悸や呼吸困難、めまいなどの発作（パニック発作）を繰り返し、発作への不安が増して日常生活（外出など）が困難になる病気です。100人に1～2人くらいかかるといわれています。番組では、ご本人が、当時の様子や胸の内を話してくださいました▼症状がひどいときは、家の中に引きこもって、誰とも会えないし、話せません。病院できちんと診断がついたり、身近な人が病気のことをわかってくれたりすることで、徐々に状態がよくなっていったといいます▼演歌歌手の大江裕さんは、仕事が全くできなくなり、師匠の北島三郎さんに呼び出されます。くびになるのを覚悟していたところ「おまえは今、休む時期だ」「俺のそばにいれば絶対怖くないから、俺のそばで仕事をしなさい」「またおまえの歌が聴きたい。時間が薬だ」と言ってもらい、立ち直るきっかけをつかみます▼ひととの関わりが辛くなる病気ですが、人に支えられて良くなっていく様子が印象的でした。自分のことを丸ごと認めてもらった安心感が、その人の力を引き出すのでしょうか▼新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？無理はしていませんか？身体の疲れは睡眠でカバーしましょう。心の疲れは誰かと話すことで、ずいぶん楽になります。自分の心のありように気づく機会にもなります。家族や友達、信頼できる人と、ゆっくり話す時間も大切にしていきましょう。