



大阪府医師会発

けんこう情報



新入学前の健康チェック

健康チェックを済ませ、元気に新入学を迎えましょう。

新入学前には、きちんと健康チェックを行い、予防接種のやり残しがないか確認しておきましょう。また、早寝早起きをして朝食をしっかり食べるなど、生活のリズムを整えたり、身の回りのことは自分でできるようにしておくなどの準備が必要です。



●生活習慣上の注意

- 早寝早起きの習慣を身につけて、毎日9時間は眠るようにする。
- 朝ご飯をしっかりと食べる。
- トイレや着替えなど、身の回りのことは自分でする。
- 食べ物の好き嫌いを減らす。
- 春先は特に、湿疹・ぜんそく・鼻炎・結膜炎などにかかりやすいので注意する。
- 登下校の道順や車に対する注意など、あらかじめ練習する。
- 勉強のための机や本棚は、自分で整理整頓する習慣を身につける。



●健康チェック

- 予防接種：やり残しがないか、母子手帳などでチェックする。
- 難聴：「呼んでも気づかない」「聞き返しが多い」「テレビの音が大きい」など、難聴の初期症状がないかチェックする。
- 視力：近視や遠視、斜視などがいないかチェックする。



●持病がある場合は、あらかじめ学校に連絡を

- ぜんそくやてんかん、アトピーなど、持病がある場合は、次のような注意事項について主治医からしっかりと指導を受け、本人だけではなく、あらかじめ担任の先生や学校側に伝えておくようにしましょう。
- どのような病気か。
 - 運動や給食など、学校生活のなかで注意すべきこと。
 - 発作時に飲む薬や処置法。
 - 緊急時の連絡先やかかりつけの医療機関名。

