

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H30.5.7 No.4

5月の保健目標

身のまわりをせいけつにしよう

身のまわりをせいけつにすることは、
病気のよぼうにつながります★☆☆

みなさんは、はんかちを毎日持ってきていますか？はんかちは、大人になっても「マナー」のひとつです。ただ、ひとつ残念なのが、「はんかちを身につけていない」ことです。ぬいだ上着やランドセルに入れたままの人は、手をふいたりあせをふく時に使えません。すぐに使えるよう、ズボンやスカートのポケットに入れておくと便利です！



あたまのたいそう⑦

連休気分がぬけきれないあなた！
7つのまちがいを見つけられるかな？



| | |
|---------------------------|---------------------------|
| <h3>せいけつな生活、できているかな？</h3> | <h3>せいけつな生活、できているかな？</h3> |
|---------------------------|---------------------------|

5月の保健行事予定

- 8 (火) 視力検査 (1・3・4・6年生)
- 9 (水) 尿検査2次 (対象者)
視力検査 (5年生)
- 10 (木) 視力検査 (2年生)
- 11 (金) 内科・運動器検診 (全学年)
- 16 (水) 眼科検診 (全年生)
- 18 (金) 心臓検診2次 (対象者)
- 23 (水) 尿検査予備 (対象者)



健康診断のじょうずなうけかた



～しりょくけんさ～

8日 (火) : 1・3・4・6年生、9日 (水) : 5年生、10日 (木) : 2年生

ものを見る力 (視力) が、どのくらいあるか調べます。

| | | | |
|------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| <p>1、しゃ眼鏡を持つて、線にあわせて立ちます</p> | <p>2、はじめに左眼をかくして、しるしのあいている所を言います。次は右眼です</p> | <p>!!注意!! 眼はつぶらずにかくしてください</p> | <p>3、検査がおわったら、しょうどく液でふいてください</p> |
|------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|

*めがねをかけている人は、検査の日にならず持ってきてください。

うらめんには・・・「ないかけんしん」「がんかけんしん」の上手なうけかた
「おうちのかたへ (けんこうのきろくについて)」がのっています

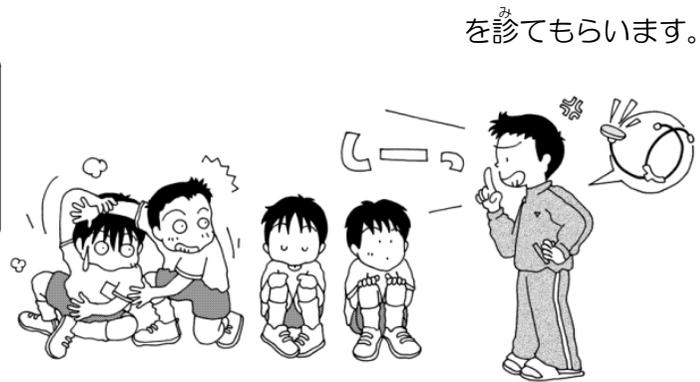
健康診断のじょうずなうけかた

～ないかけんしん～ 学年：全学年 日にち：11日（金）13：30

- ・心臓や肺のはたらきはどうか（聴診器で胸や背中おとの音をききます）
- ・皮膚のじょうたい
- ・背骨（せぼね姿せい）、四肢（しし筋肉や骨などの動き）のじょうたい【うんどうきけんしん】
- ・栄養が十分とれているか、からだのバランス

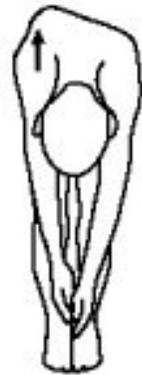
心臓の音をきくので、
検診場所では、しずかに
待っていてください

★体そう服たいそうふくでうけます



せぼね（姿せい）のじょうたいをみてもらうときは…

- ①むねの前まえにうでをのばし、両手りょうてを合わせます
 - ②そのまま真まっ直ちかく深ふかくおじぎをします
- *せぼねが曲まがっているところがないかみます



けんしんで できるように

れんしゅうしておいてください



～がんかけんしん～ 学年：全学年 日にち：16日（水）13：40ごろ

目に病びょうき気やわるいところがないかみてもらいます。

| | |
|---|--|
| <p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p> | <p>検査を受けるときは… 先生の顔をみるようにしましょう。 先生が目をみてくれます。</p> <p>ちよっとまぶしいよ</p> |
| <p>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！</p> | <p>目がいい！</p> |
| <p>目の前にかみの毛がちらついていると 視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。</p> | |

おうちのかたへ けんこうのきろくについて

春の定期健康診断では、終了した検診・検査の結果、病気の疑いや異常・精密検査の必要のある方に個別にお知らせを出していきます。

さて、学校で行った発育測定及び、検査・検診の結果は、「けんこうのきろく」に記入して、基本的には発育測定後に、家庭にお知らせいたします。本配布しておりますので、ご覧になりましたら捺印の上、担任まで提出をお願いします。

