

ほけんだより 4月

とよあけしりつみさきしょうがっこう
 豊明市立三崎小学校
 ほけんしつ
 保健室
 れいわねんがっこう
 令和6年4月号

1年生のみなさん入学おめでとうございます！2～6年生のみなさん進級おめでとうございます！保健室の鈴木かおりです。1年間みなさんと体と心の健康について勉強していきたいと思えます。よろしくお願ひいたします♪

さて、新年度はバタバタと時間が過ぎ、新しい環境で疲れてしまうことが多いと思えます。毎日元氣ですごすためには、自分の心と体が健康でいることが一番です！ひと休みをして、リフレッシュしながら元氣に過ごしていけるとよいですね♪

＜今月の保健目標＞

自分の体の様子

を知ろう！



＜保護者の方へ＞

養護教諭の鈴木かおりと申します。今年度も子どもたちの健康の保持増進のために、学校保健活動に力を入れて参りたいと思えますので、よろしくお願ひいたします。

さて、4月は様々な健康診断が始まります。保健調査や結核健康診断問診票等の記入内容を元に、健康診断を進めていきます。お子さんの健康についての大切な内容になっておりますので、大変お手数をおかけいたしますが、ご記入をお願ひいたします。

また、食物アレルギーをお持ちのお子さんや、新たに食物アレルギーが出てしまったお子さんの保護者の方は、給食が始まりますのでアレルギー物質の変更や、対応の変更がありましたら必ず学校までお知らせいただきますようお願いいたします。

＜今月の保健行事＞

- 10日 (水) 3・4年生…身体測定
- 11日 (木) 1・2年生…身体測定
- 12日 (金) 5・6年生…身体測定

※体育服を忘れないようにしましょう。

- 15日 (月) 1・5年生…心電図検査

※体育服を持ってきましょう。

- 16日 (火) 5年生…聴力検査
- 17日 (水) 3年生…聴力検査

(※4・6年生は聴力検査を実施せず)

- 18日 (木) 1・2年生…聴力検査

- 19日 (金) 3・4年生…内科検診

※体育服を持ってきましょう。

- 19日 (金) 5年生…視力検査

- 22日 (月) 3年生…視力検査

- 23日 (火) 4年生…視力検査

- 24日 (水) 6年生…視力検査

- 30日 (火) 1・2年生…視力検査

※視力検査では、ハンカチ・めがね(持っている人のみ)

を持ってきましょう。

- 18日 (木) ～19日 (金) 全学年…尿検査1次



OKクイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の結果が変わることもあって知っていただけますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

答え

- ① × 少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② × お医者さんの指示に合わせ、目を動かしましょう。
- ③ × 度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持っていくきましょう。
- ④ ○ 他にも、髪が長い人は耳にかけなどとして、耳が出るようにしましょう。
- ⑤ × 音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
- ⑥ ○ 朝一番でない日、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ × 心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに待たせてみましょう。
- ⑧ × 歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ ○ 無理やり動かすとけがをしてしまうかもしれません。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ○ ×

身長を測る時は少し上を向く。

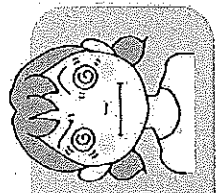


眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ○ ×

目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



視力検査

見えにくくないか調べます。

受け方クイズ ③ ○ ×

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらさない。

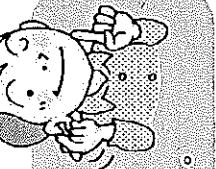


耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ ④ ○ ×

耳の中が見えやすいように、前目に耳をうじをしておく。

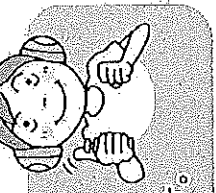


聴力検査

聞こえにくくないか調べます。

受け方クイズ ⑤ ○ ×

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。

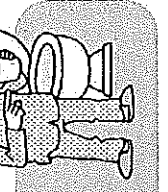


尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥ ○ ×

朝一番のおしっこをとる。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ○ ×

聴診器を使えば音ははっきり聞かせるので、待っている間は話していてもいい。

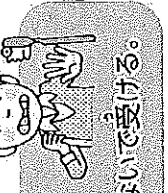


歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ○ ×

いつもの回の中の状態を知りたいので、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみや痛みがなくても確認します。

受け方クイズ ⑨ ○ ×

動作ができない時は、無理に動かさない。

