

ほけんだより 4月

平成22年4月21日
上依知小学校ほけんしつ



新しい学年にはもう慣れてきましたか？「新しいこと」は、楽しいうれしいけれど、とまどったりきんちょうすることもあるので、気持ちが落ち着かなかったり、つかれている人もいるかもしれませんね。

また、今年の春は気温の変化が大きいので、体調をくずす人が増えてきました。できるだけ早くねて、つかれをとるよう心がけましょう。保健室では、みなさんが元気に学校ですごせるようにお手伝いをします。心や体の健康について、いっしょに考えたり勉強していきましょう。(ほけんだよりは、保健行事や健康などについての保健室からのおたよりです。おうちの人といっしょに読んでください。)



健康診断をじょうずにうけよう

4月から5月にかけて健康診断を行います。健康診断は、みなさんの体の成長の様子や、具合の悪いところはないかを調べる大切な行事です。学校に持ってくるものや、準備することなどがたくさんありますので、先生のお話をよく聞き忘れないようにしてくださいね。

★準備してきましょう

- ☆内科検診の日には、ぬぎ着がしやすいような服装にしましょう。また、髪の毛が長い人は、できるだけまとめてきましょう。
- ☆歯科検診の日は朝の歯みがきをわすれずにしてきましょう。(5・6年生は、午後からの検診になるかもしれませんので、歯みがきセットを忘れずに持ってきましょう)
- ☆眼科検診の日は、前髪が目がかくれぬような髪型にしてください。
- ☆耳鼻咽喉科検診の前日には耳そうじをしましょう。また、耳に髪の毛がかからないような髪型にしましょう。

★当日気をつけましょう

- ☆静かにならんで待ち、前の人やり方をよく見ておきましょう。
- ☆名前をよばれたらはっきり返事をしましょう。
- ☆自分の結果をよく聞いておきましょう。



校医の先生方を紹介します

けんしん かんきょうけんさ せわ
検診、環境検査などでお世話になります。

お会いしたときは、元気にあいさつをしましょう。

ないか くいぼた せんせい
内科：久保田 先生 (ちどりこどもクリニック)

しか きのむら せんせい
歯科：木村 先生 (キムラ歯科クリニック)

じびいんこうか おおもり せんせい
耳鼻咽喉科：大森 先生 (大森耳鼻咽喉科医院)

がんか よこた せんせい
眼科：横田 先生 (石橋眼科クリニック)

やくざいし くりやま せんせい
薬剤師：栗山 先生



ほけんしつ たんとく
保健室を担当
します養護教諭
の川上 です
どうぞよろしく
お願いします。

よく
お話しします！



これからの健康診断スケジュール

- 4月22日(木) 内科・結核検診(13:30~): 2, 4, 5年
- 23日(金) 歯科検診 (9:00~): 全学年
- 27日(火) 内科・結核検診(13:30~): 1, 3, 6年
- 5月11日(火) 眼科検診 (9:00~): 全学年
- 18日(火) 耳鼻咽喉科検診(13:30~): 2, 5年, 他学年一部

●内科・結核検診

○内科検診では、栄養状態・成長の様子・皮膚・貧血・心臓・肺・姿勢など、病気や異常がないかを調べます。

*「ちょうしんき」で、からだの小さな音を聞きます。静かに順番を待ちましょう。



●歯科検診

○歯科検診では、歯と口の中の健康を調べます。むし歯はないか、歯肉・歯並び・かみ合わせ・あごの関節などに異常はないか、歯のよごれぐあいなどを調べます。

*検診の前には歯みがきか、ブクブクうがいをしておきましょう。
*検診の時は、口を大きくあけましょう。

～歯科検診の記号～

- A~E: 子どもの歯(乳歯)
- 1~8: 大人の歯(永久歯)
- C: むし歯 C O: むし歯になりそうな歯
- ばつ: 注意が必要な乳歯 〇: ちりょうした歯

