

ほけんだより



浜岡東小学校
保健室



新年度がはしまり、1か月が経ち、新しいクラスメイトや担任の先生に慣れてきた頃でしょうか。一方で、5月は新しい環境での疲れが現れやすくなる時期でもあります。今一度規則正しい生活を心がけ、元気に登校できるようにしたいです。御家庭でもお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。



がつ けんこうしんだん ～5月の健康診断～



ないかけんしん 内科検診

聴診器を使って、心臓の音をききます。

また、目や背骨・栄養状態・皮膚の様子などの
体全体をみて、病気や異常がないかを調べます。



小さな音をきいています。
静かに待とうね！

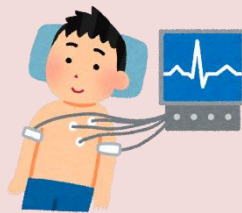
※体操服の脱衣に関して、正確な検査・診察に支障のない範囲でプライバシーや心情に配慮していきます。また、必要に応じて、医師が、体操服や下着等をめくり視触診したり、体操服や下着等の下から聴診器を入れたりする場合があります。御理解、御協力をお願いいたします。

しんおんしんでんずけんさ

心音心電図検査(1・4年のみ 5/29)

「心電図計」という機械を使って
心臓に異常がないかを調べます。

冷たい機械を体につけると
痛くないよ！安心してね。



しかけんしん

歯科検診(5/20…1～3年、たんぼぼ

5/21…4～6年)

むし歯がないか、歯ならびや歯の
かみ合わせ、歯ぐきの様子をみて
もらいます。

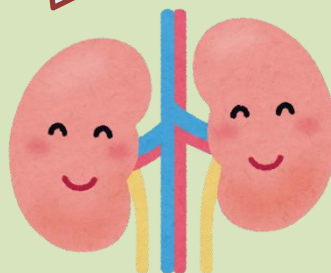
毎日きちんと歯を
みがきましょうね！



にょうけんさ 尿検査

おしっこをつくる腎臓の
はたらきに異常がないか
を調べます。この検査で
体の病気を早く発見す
ることができます。

いちじかいしゅう がつ にち すい
一次回収：5月22日(水)



気を付けたいこと

- ① 検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや果物・栄養剤などは控える。また、激しい運動も控える。
- ② 朝、起きてすぐの尿をとる。
- ③ 少し尿を出して、中間の尿をとる。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



水筒を忘れずに毎日持ってこよう！

※熱中症予防には水分補給が欠かせません。普段から気を付けて、のどのかかわきを感じる前に、こまめに水分をとることを習慣にしましょう。

まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす



髪をすく

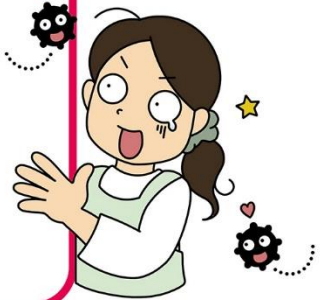


終わり!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

みんな大丈夫!?



みなさんは毎日ハンカチ、ティッシュを持って来ることができていますか？そして、いつでも取り出せるようにポケットに入れているのでしょうか？東小では、毎週水曜日にさわやかチェック（ハンカチ、ティッシュ、つめのチェック）を実施しています。チェックカードがパーフェクトだったクラスは保健室前の廊下にクラス名を掲示します。

身の回りを清潔にして、気持ちよく毎日を過ごしたいですね。パーフェクトのクラスがもっと増えるといいな～！と思っています。

