



第1号

令和5年4月17日
愛川町立高峰小学校

4月の保健目標

なまほど!

自分の体の状態を知ろう

しんいちねんせい めい むか ぜんこうじどう めい しんがっき
 新一年生20名を迎え、全校児童129名で新学期がスタートしました。
 この「ほけんだより」では、毎日健康に過ごすために、皆さんに知っ
 ていただきたい健康のポイントなどをご紹介します。おうちのひと
 と一緒にお読みいただけましたら幸いです。

健康診断のお約束

けんこうしんだん からだ ようす けんこうじょうたい しら まいにち
 健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。毎日、
 げんき べんきょう 遊んだりするためには、けんこうがたいせつ 順番のおやく
 束を守ってしっかり受けるようにしましょう。

受ける前

忘れ物がないように準備する

からだを清潔にする
(入浴・つめ切り・耳そうじ)

受けるとき

自分の順番まで静かに待つ

返事やあいさつをする

受けた後

結果をお家の人に見せる

『受診のおすすめ』をもらった人は
病院へ行く



「ありがとう」は自分を好きになる魔法の言葉

人に「ありがとう」と言うと、相手も「ありがとう」と返してくれます。すると、自分は人の役に立っている、自分を大切にしようと思えるようになります。「ありがとう」と言うのは、自分の良い所にきづき、自分を好きになるチャンスでもあります。毎日の生活の中で、学校やご家庭で心がけてみては、いかがでしょう。

まずは健康診断!!

充実した学校生活を送るために...

耳鼻咽喉科検診 5/25(木)

- ☆耳や鼻・のどの病気がないか
- ☆耳垢がたまっていないか

準備 耳掃除・歯みがき、当日は耳が見える髪形に。

事後 異常があれば耳鼻咽喉科を受診する。

※治癒しないとプールに入れない病気もあります。

眼科検診 6/16(金)

- ☆目の病気がないか

準備 当日は前髪が目にかからないように。

事後 異常があれば眼科を受診する。

※治癒しないとプールに入れない病気もあります。

視力検査 4/14(金)~18(火)

- ☆授業や学校生活を送るうえで十分な視力があるか

準備 めがねやコンタクトを持参する。

事後 視力がB以下の場合には眼科を受診する。

※見えづらは集中力の低下や頭痛などの体調不良、けがなどにもつながります。

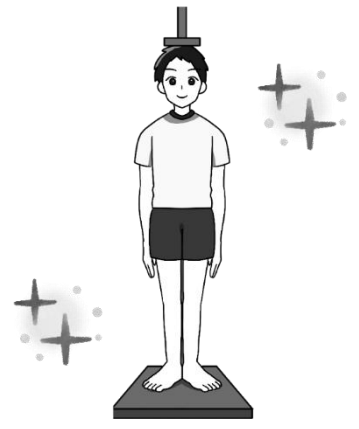
聴力検査 4/12(水)・13(木)

- ☆授業や学校生活を送るうえで十分な聴力があるか

準備 耳掃除

事後 異常があれば早めに耳鼻科を受診する。

※早めに受診することで聴力が回復する病気もあります。



身体計測 4/10(月)・11(火)

- ☆バランス良く成長しているか
- ☆やせや肥満がないか

準備 体操服・当日は高い位置で髪をむすばないように。

事後 机といすの高さ調整

●成長のバランスを確認し、日頃の生活習慣をふり返る

歯科検診 5/18(木)

- ☆むし歯や歯周病がないか
- ☆かみ合わせに問題はないか

準備 歯みがき

事後 異常があれば歯科を受診する。

●指導を受けた人は、ブラッシング方法に気をつける。
 ※歯の異常は全身の健康状態や運動、集中力、あごの発達に悪影響が出ることがあります。

心電図検診 5/11(木)

- ☆心臓に病気がないか

準備 体操服 問診票の提出

事後 必要に応じて再検査や受診をする

※痛みはないのでリラックスして受けましょう。

尿検査 4/19(水)回収

- ☆腎臓・ぼうこう・尿路などに病気がないか
- ☆糖尿病という病気がないか

準備 尿検査容器をトイレにセット

事後 必要に応じて再検査や受診をする

今年から尿コップが変わります

内科・結核検診...5/16(火)・5/23(火)・5/30(火)

- ☆心臓や肺・気管支に異常がないか
- ☆貧血ではないか
- ☆栄養状態はどうか
- ☆皮膚の病気はないか
- ☆骨や関節、筋肉に異常がないか
- ☆栄養状態はどうか
- ☆胸骨や背骨の形に異常はないか

保健調査票は健康診断の問診票にもなっていますので、該当学年の結核・内科・運動器・眼科・耳鼻咽喉科・歯科について〇印をつけていただいたところを資料として活用します。