

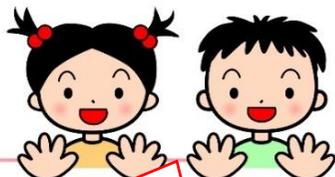
ほけんだより

長倉小
保健室



入学・進級おめでとうございます

保健室では、みなさんが健康で楽しく学校生活を送れるように、体と心の健康を守るお手伝いをしていきます。
なにか相談があるときも、保健室に来てください。
養護教諭 山中 恵



正しい手の洗い方を身につけます
4月の保健目標

お世話になる先生方です。
今年もよろしくお願いします。



がっこうい
学校医
さいとうとみおせんせい
齋藤 富雄先生



がっこうし かい
学校歯科医
かきぬまとおるせんせい
柿沼 亨先生



がっこうやくざいし
学校薬剤師
さがみふみよせんせい
目 文代先生

内科検診

4月16日(水) 3・6年
4月23日(水) 2・5年
5月 7日(水) 1・4年・ひまわり学級

歯科検診

4月22日(火) 4年・6年・ひまわり学級
5月13日(火) 1年・3年
5月20日(火) 2年・5年

*予定ですので変更になることもあります。

こんなときは保健室に来てください

○けがをしたとき



○体調がよくないとき



○体や心のことを知りたいとき



○心配なことや、なやみごとがあるとき

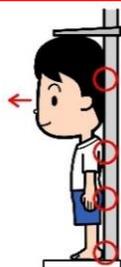


「あわあわ手あらいの歌」を頭の中で歌いながら手をあらいましょう。

身長・体重をはかるときの注意

身長をはかるとき

- 背筋をぴんと
- 伸ばしましょう
- 髪の毛が長い人は横にまとめましょう



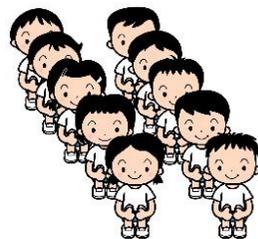
体重をはかるとき

- 中央に静かに乗りましょう



先生の検診を受けるときの注意

- しずかにならんでまちましょう
- 前の子のやり方をよく見ましょう



- おしゃべりをしない
- 先生の質問にハキハキと答える
- けんさのあとの話をよく聞く
- けんさの道具で遊んだりしない

保健調査・結核検診
問診票(2~6年生)
は、4/11(金)までに提出です。

今年の学年の部分の記入と変更があった場所の訂正をお願いします。



保健室のきまり

- 保健室では静かにしましょう。
- 担任の先生に「保健室にいていいですか」と聞いてから来ましょう。
- すり傷や切り傷は、水できれいに洗ってから来ましょう。
- 体の様子をくわしく伝えましょう。
- 保健室にある物を使いたいときは、先生に話しましょう。



給食後の歯みがきについて

給食後の歯みがきは、歯みがき剤を使って歯をみがきます。歯ブラシ、コップ、歯みがき剤の準備をお願いします。



えいせい検査(毎週木曜日に調べます)

はんかち、つめ、ティッシュの3つを調べます。ハンカチはいつも身につけるようにしましょう。ズボンやスカートはポケットがあるものが便利です。つめは、長すぎず短すぎず、週に1回は切りましょう。

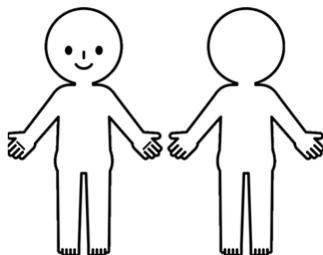


健康診断ってどんな検査をするのかな？

内科検診について

内科検診によって発見される異常や疾病の例

- 肥満・やせ
- 貧血
- パセドウ病
- 心雑音・不整脈
- アトピー性皮膚炎



- 脱毛症
- いぼ・疥癬
- にきび・母斑
- 脊柱側弯症

検診方法

- 【問診】保健調査結果などをもとに、必要に応じて健康状態の確認を行います。
- 【視診】皮膚の状態や脊柱側弯症等の異常の有無について、全身を確認します。
- 【聴診】心音や呼吸音を確認します。
- 【触診】背骨の湾曲や肩の高さ、皮疹の硬さ、甲状腺の腫れ方などを確認します。

プライバシー等の配慮について

学校医の齋藤先生と相談しながら内科検診を行います。

- ・学校医による聴診、視診までは不必要な露出を避けるよう配慮します。
- ・男女ともに個別の検診スペースを確保します。
- ・養護教諭が記録をし、検診の補助を女性の教員が行います。

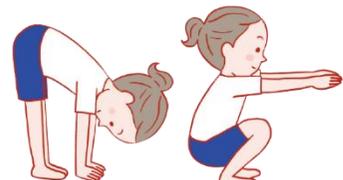
内科検診

心臓や肺、栄養状態など、全身の様子をみてもらいます。



運動器検診

脊柱や手足の骨、関節、筋肉などに異常や障害がないかをみてもらいます。



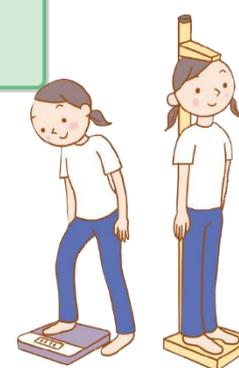
歯科検診

歯と口の中の健康状態を歯医者さんにみてもらいます。



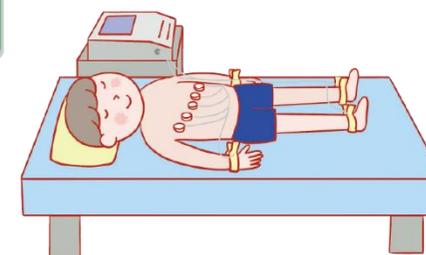
身体測定

身長・体重を測って成長の様子を調べます。



心電図検査

心臓の動きや様子におかしなところがないかを調べます。



視力検査

どのくらいものが見えているかを調べます。



聴力検査

聞こえにくい音がないかを調べます。



尿検査

おしっこを作る腎臓の働きに異常がないかを調べます。

提出日 6月21日



自分の体の様子を知るチャンス!

健康診断でどんな検査や検診を受けるのか、なぜこの検査や検診を受けるのかよく見て、知っておいてくださいね。また、成長のスピードは一人ひとり違います。ほかの人と比べないで大丈夫です。

