

ほけんだより

長倉小
保健室

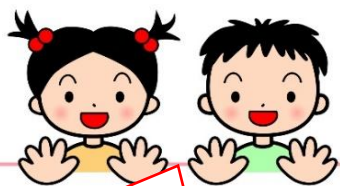


入学・進級おめでとうございます

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

4月の保健目標
正しい手の洗い方を身につけます



「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。

お世話になる先生方です。
今年もよろしくお願いします。



学校医 齋藤富雄先生
学校歯科医 かきぬもとるせんせい 柿沼 亨 先生
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22日(水) 2・5年・ひまわり 3~6年
5月13日(水) 3・6年
5月27日(水) 1・4年・ひまわり1~2年

歯科検診

5月21日(木) 1年・5年
5月22日(金) 2年
5月28日(木) 3年・4年
5月29日(木) ひまわり・6年

こんなときは保健室に来てください

〇けがをしたとき



〇体調がよくないとき



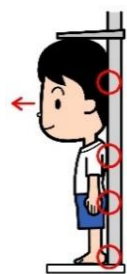
〇体や心のことを知りたいとき



〇心配なことや、なやみごとがあるとき

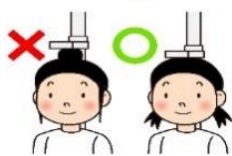


身長・体重をはかるときの注意



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



保健調査・結核検診
問診票(2~6年生)は、4/10(金)までに提出です。

今年(ことし)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。



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。コップは取っ手のある安定するものがおすすめです。



えいせい検査(毎週木曜日に調べます)

ハンカチ、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。

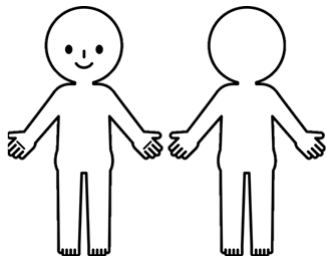


健康診断ってどんな 検査をするのかな？

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
- バセドウ病
- 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職員が行います。

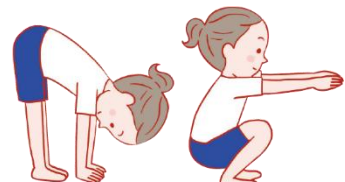
内科検診

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。



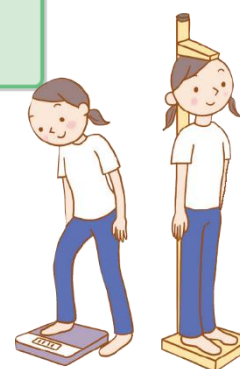
歯科検診

歯と口の中の健康状態を歯医者さんにみてもらいます。



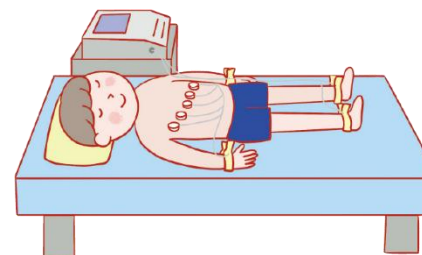
身体測定

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 5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。

