

ほけんだよい



5月の保健目標
からだや衣服をせいけつにしよう
令和6年5月10日 No. 5
甲田小学校 養護教諭 中村

がつ か か
5月14日(火) 1・2・3年生

がつ にち すい
5月15日(水) 4・5・6年生

ない か けん しん
内科健診です！

(兼 けん うんどうきけんしん けっかくけんこうしんだん
運動器検診・結核健康診断)

○内科健診ではどんなことを調べるのかな？

①貧血ではないか。



②心臓や肺、気管支に異常がないか。



③栄養状態や皮膚の病気がないか。



④胸の骨や背骨の骨の形に異常はないか。



⑤骨や関節、筋肉に異常はないか。



お医者さんから、「しゃがんでください」、「片足で立ってしてください」など言われることもあります。

○内科健診の受け方

①服装は、上半身Tシャツ1枚になって行います。(寒い時などは、Tシャツの上に長袖など着ても構いません) 髪の長い人は首や肩が見えるように二つに結ぶかおだんごに結ってきましょう。

②ズボンから、Tシャツのすそを出します。

③自分の名前が呼ばれたら、ついたての中に入ります。

④終わったら、Tシャツをズボンの中に入れ、静かに教室にもどります。

※移動や待っている時は、静かにしましょう。

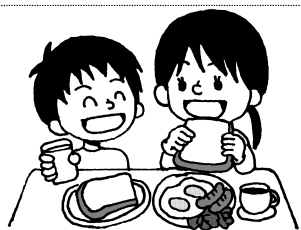
..... おうちの方へ

「耳鼻咽喉科事前調査票」記入のお願い(1・2・3・5年生と4・6年生の対象者)

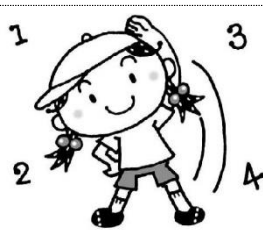
耳鼻科健診対象となる学年に、5月9日(木)に調査票をお渡しました。必要事項をご記入いただき、保健関係ファイルに入れて 5月16日(木)までに、学級担任へご提出くださるよう、お願いいたします。

もうすぐ運動会!! 運動会に備えて次のことを心がけよう

運動会の練習が始まっています。疲れが出てくる頃ですが、心もからだも調子を整えて、本番をむかえたいですね。



3食バランスよく食べましょう。朝ごはんは、特にしっかり食べましょう!



けがの予防のために、しっかり準備運動をしましょう。



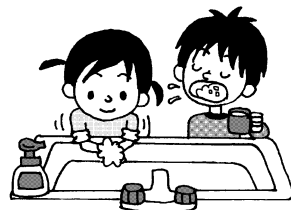
汗をかいたら、ハンカチや汗ふきタオルでふきましょう。



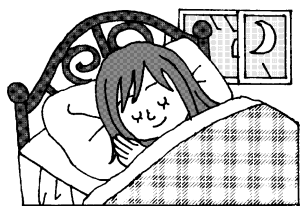
けがの予防に爪を切り、ズックのひもをしっかりと結びましょう。



お風呂に入って体を洗いましょう。



ていねいな手洗いをして、病気の予防をしましょう!



ぐっすり休んで、その日の疲れをとしましょう。



こまめに水分をとみましょう!



健康診断予定表

※ぽぷら学級は、各学年に入ります。

月 日	項 目	対 象
5月14日(火)	内科健診	1・2・3年生
5月15日(水)	内科健診	4・5・6年生
5月15日(水)	尿検査(3回目)	1・2回目未提出者・陽性者
5月31日(火)	耳鼻科健診	1・2・3・5年生 4・6年生の対象者
6月 4日(火)	眼科健診	全校児童