

ほけたまたまより 4月

2015年4月
貝塚市立中央小学校 保健室



4月は新しいことがいっぱい。新しい友だち、新しいクラス、新しい先生。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますよね。

はりきりすぎて疲れたかな？と思ったらのんびりする時間も作りましょう。

今年も保健室から、みなさんの元気な学校生活を応援しています！

入学・進級
おめでとう
ございます！



健康診断がはじまります

4月10日から健康診断がはじまります。みなさんの成長や健康のようすを知るための測定や検査をおこないます。人と比べたりせずに、自分のからだの成長をかんじてくださいね。治療のお知らせをもらったら、早めに病院いきましょう。

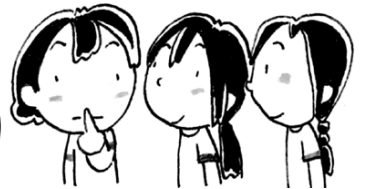
検査や測定を受ける前に...

- ☆お風呂でからだをきれいにしておきましょう。
- ☆つめをきっておきましょう。
- ☆耳そうじをしておきましょう。
- ☆歯をみがいておきましょう。
- ☆服や下着にきちんと名前をかいておきましょう。



検査や測定を受ける時は...

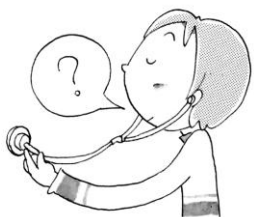
- ☆静かに検診を受けましょう。
- ☆先生の話をよくききましょう。
- ☆人の結果を、見たいはずねたりしないようにしましょう。
- ☆前の人がうけているようすをよくみておきましょう。



健康診断で

どんなことがわかるの？

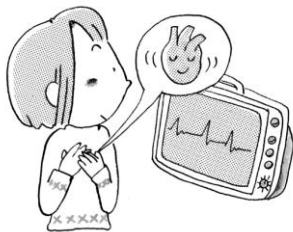
内科検診



心臓の音と呼吸の音を聴いているよ。音のきこえ方で心臓や肺、気管支に異常がないかがわかるよ。

心臓検診(心電図検査)

心臓が動くときに発生する弱い電流を記録するのが心電図だよ。心臓の働きが正常かどうかかわかるよ。



尿検査



おしっこに糖・たんぱく・血液がまざっていないか調べるよ。もしまじっていたら、腎臓などに病気がないか、病院でくわしくしらべてもらうことができるよ。

視力検査

A・B・C・Dってなんのこと？



視力の目安だよ。
C(0.6~0.3)D(0.3未満)だと黒板の字が見えにくい状態なので眼科を受診しよう。

健康診断でお世話になる校医さんです



お願いします！
朝の健康観察

おうちのかたへ...

朝の体調は、一日の行動を左右します。でも、子どもの場合、朝から体調が悪いのに、自分では気づかずに過ごしてしまい、途中で疲れて寝込んでしまう・・・なんてこともあるのではないのでしょうか。

おうちの方には、ぜひ朝の健康観察をお願いしたいと思います。なかなか起きてこない、起きてきても元気がない、朝ごはんをしっかり食べられない、風邪の症状があるなど様子がおかしいときは、熱を測ってみてください。

お忙しいとは思いますが、ぜひよろしくお願いします。

保健室の先生を紹介します

