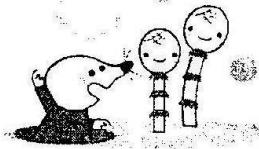


ほけんだより



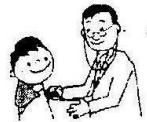
平成24年4月13日
見塚市立
東山小学校
★ほけんしつ★
NO.3

新学期がはじまって1週間がおわろうとしています。あたらしいことがいっぱい
の新学期。知らないうちに、みんなの体の中に疲れがたまってきています。
早寝・早起きを心がけて、毎日を元気にすごせるようにしましょう♪

4~5月の健康診断の予定

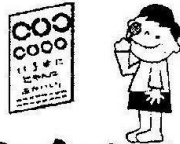
内科検診

★4月17日(火)
1年・2年
★4月24日(火)
3年・4年・5年・6年



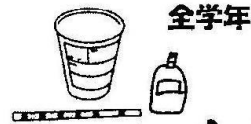
視力検査

○めがねをかけている人はもってくる
4月18日(水) 6年・5年生
4月19日(木) 4年生
4月20日(金) 3年生
4月23日(月) 2年生
4月25日(水) 1年生



尿検査

★4月25日(水)配布
★4月26日(木)提出
全学年



検査結果のお知らせについて

学校で行われる検査や検診で所見の
あった場合、受診をおすすめるお知
らせを渡しています。受診した結果、
所見のない場合もあります。学校検
診はスクリーニングを目的として行っ
ていますので、ご了承ください。
所見がない場合は、特に何もお知ら
せしません。よろしく願います。

ぎょう虫検査

★4月24日(火)配布
(4月24日・25日検査)
★4月26日(木)提出
1年・2年・3年



心臓検診

★5月7日(月)
1年生全員・対象者



聴力検査

★5月1日(火) 3年・5年
★5月2日(水) 2年
★5月8日(火) 1年
★5月9日(水) 4年・6年



眼科検診

★5月10日(木)
1年生全員
各学年の対象者



三測定のお話をしています♪

ほねについて

① ほねののびる場所

↑ ↓
りょうはし!
骨の両方のほしには、
「骨端線」という軟骨
があって、この部分が
どんどん成長して、
骨のびていきます!!

② 寝る子は育つ!!
成長を助ける成長ホルモン
は、眠っている間に脳の下垂体
というところから命令が出て、出さ
れています。
小学生のころは、たくさん出て
いるから、早寝早起きを心がけよう♪

③ 骨をたくするのために!
★カルシウムを
とるようにしよう!
・牛乳、チーズなど
・わかめ、こんぶなど
→ほねをかたくする
働きがあるよ!
★運動をしよう!!

うんちについて

毎日のうんちで体調がわかる♪



① 本調
② つめたいもの
たべすぎじゃないかな?
③ あぶらものを
ひかえよう!
④ おやさいや
水分を
とろう!

うんちは、自分でみることのできない
からだ
① 本からのメッセージをつたえてくれます。

うんちをしたときは、すぐに流してしまわない
で、自分のうんちをみてみましょう♪

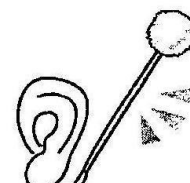
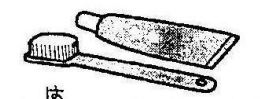
② 食べてから、うんちになるまでの時間
はどのくらいなのかな?

→ 24時間くらい!!

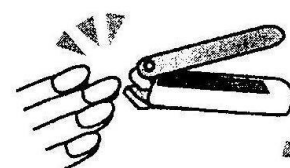
※なので、朝うんちはのあと、トイレをすすと出やすい!!

あしたは、健康診断 その前に...

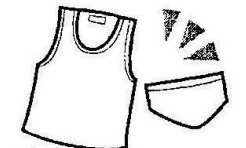
★お風呂に入って
せいじつにしたか?
★歯をみがいたか?



★耳をうじは
してあるか?



★ツメは切って
あるか?



★下着はせいじつか?



★メガネを使っている人は
も
持ってくるのを忘れずに