

ほけんだより 4月

2019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。毎日ワクワクするけれど、ちょっと緊張することも多いですね。

はりきりすぎて疲れたかな？と思ったら、ゆっくりする時間も作ってエネルギーをためましょう。

いつも保健室から、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。

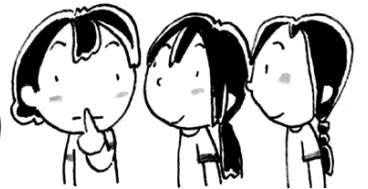
検査や測定を受ける前に...

- ☆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...

- ☆静かに検査を受けましょう。
- ☆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。



健康診断ってどんなことするの？

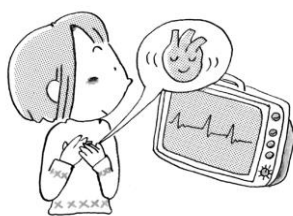
内科検診



心臓の音や呼吸の音を聴いてもらいます。他にも、肌の状態や関節の動きがスムーズかどうかを見てもらいます。

心臓検診(心電図検査)

心臓が動く時に発生する弱い電流を調べて、心臓の働きが正常かどうかチェックします。検査中はリラックスして動かないように！



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ます。朝起きてすぐのおしっこでないと、うまく検査することができません。前日から準備を忘れずに。

視力検査

A・B・C・Dってなんのこと？



視力の目安です。C(0.6~0.3)や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てみてくださいね。

健康診断でお世話になる校医さんです



おうちのかたへ...

4月の忙しい時期に、たくさんの書類を記入・提出していただき、保護者の皆様には厚くお礼申し上げます。

子どもたちが毎日元気に過ごすことができるよう、一生懸命サポートしてまいりますので、お子様の体調のことや学校生活の中で気になることがありましたら、気軽に保健室へお声がけください。

春は緊張の連続で、子どもたちも体調を崩しやすいです。朝、普段の様子と比べて何か違うなと感じられたら、熱を測ってみてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いいたします。

保健室の先生は、心と体の健康をサポートします！



熊取加奈子です。
昨年度に引き続きよろしくおねがいします！



はじめまして！
坂本美乃莉です、どうぞよろしくお願いいたします！