

げんきっこ

2024・5・1 上戸祭小保健室 No. 2

新しい学年が始まって1ヶ月がたちました。がんばりすぎてつかれていませんか。心が落ちつかない、体調が悪い時は思い切って30分早くねてみましょう。何もしないでボーっとするのもオススメです。



けんこうしんだん続きます

にちじ 日時	けんこうしんだん ないよう 健康診断の内容	たいしょうしゃ 対象者
5/2 (木)	ちようりよくけんさ 聴力検査	1・2年
5/7 (火)	にようけんさ 尿検査	ぜんいん 全員
5/10 (金)	ないかけんしん 内科検診	1・2・3年 ひまわり
5/15 (水)	しかけんしん 歯科検診	1・2・3年 ひまわり
5/22 (水)	しかけんしん 歯科検診	4・5・6年
5/24 (金)	にようけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
5/31 (金)	にようけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者

ちようりよくけんさ 聴力検査

みがきちんと聞こえているか調べます。しずかに受けましょう



にようけんさ 尿検査

おしっこを調べます。当日の朝におしっこをとって持ってきてください。



ないかけんしん 内科検診

お医者さんに体を見てもらいます。前日は体をきれいにしてください。半そで半ズボン、かみの長い人は結んでください。



しかけんしん 歯科検診

むし歯やかみ合わせを見てもらいます。歯みがきをしっかりしてきてください。名札もきちんとつけてください。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

かたあし立ち、しゃがみこみできますか？

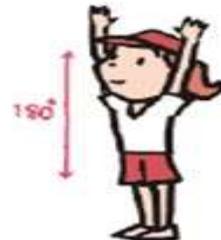
4月にお家の方に保健調査票をかいてもらいました。その中に運動器の質問があります。運動器検診とは、骨や筋肉のつきかたに異常がないか確認する検診です。内科検診やふだんの生活でみえています。今はできなくても練習してできるようになれば問題はありません。できるか確認してみましょう。



かたあし立ち5秒



しゃがみこみ



バンザイ



立ってぜんくつ



ひじのまげのばし

これらの動きができないのは、体ががたいことや筋肉が少ないことが原因の1つにあります。生活のなかで必要な体のやわらかさや、筋肉がないと、体のバランスがとれず転んでしまったり、小さなけがでも骨折などになってしまいます（こども口コモといひます）。予防するためには、ふだんから体を使って遊ぶことが大切です。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。



今月も健康診断が続きます。体調不良以外での欠席ができるだけないようによろしくお願いいたします。

特に学校医の検診の時に欠席の場合はご家庭で受診していただくことになりますのでよろしくお願いいたします。

学校医の検診の結果、異常の疑いや精密検査が必要な場合には、各健診ごとにお知らせの紙を配布いたします。早めに病院を受診していただき、学校までご提出ください。

結果の一覧については全ての健康診断項目が終わり次第、結果ともしっかりチェック！もにお返しいたします。



けんこうしんだんのけっか