



平成 27 年 5 月 1 日
城山中央小学校
ほけんしつ

新しい学年，新しいクラス，新しい友達，新しい先生…4 月は新しいものばかりでしたね。ワクワクしたり，ドキドキしたりで，少し疲れたかな？と思う頃にやってくるのがゴールデンウィーク。今年は，5/2～6 まで 5 連休ですね。さあ！何をしましょうか？あれもこれもやりたいことは，たくさんあると思いますが，少し，4 月に疲れた心とからだを休めることも良いことですよ。



まだまだ続く健康診断。何をみてもらうのかな？

けんこうしんだんにってい 5月の健康診断日程

- | | | |
|---------|--------|-------------|
| 1 日（金） | 尿検査一次 | （全学年） |
| 8 日（金） | 歯科検診 | （1. 2. 3 年） |
| 12 日（火） | 内科検診 | （全学年） |
| 13 日（水） | 耳鼻科検診 | （全学年） |
| 14 日（木） | 尿検査一次再 | （対象者） |
| 22 日（金） | 心臓検診一次 | （1. 4 年） |
| | 尿検査二次 | （対象者） |
| 29 日（金） | 尿検査二次再 | （対象者） |

にようけん さ 尿検査

全学年

朝起きてすぐの尿をとって提出してください。

尿（おしっこ）にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

▶腎臓の働きに異常がないか

▶糖尿病にかかっていないか

などを知る手がかりになります。



しかけんしん 歯科検診

全学年

歯科校医の先生の診察を受けます。

▶歯や歯ぐきの状態

（むし歯や歯周病に

かかっていないか）

▶歯並びや、歯のかみ合わせの様子

をみてもらいます。



ない か けん しん 内科検診

全学年

学校医の先生の診察を受けます。

▶心臓や肺の働きはどうか

（聴診器で胸の音を聴く）

▶皮ふや背骨、胸の状態

▶栄養が十分とれているか

などをみてもらいます。



しん そう けん しん 心臓検診

1. 4 年生

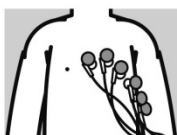
心臓が動くときに出る、弱い電流を記録する

「心電図」という検査をします。

▶心臓の働きに異常がないか

を知る手がかりになります。

手足や体にいくつか電極をつけますが、痛みはなく、1～2分で終わります。



じ び いん こう か けん しん 耳鼻咽喉科検診

全学年

学校医の先生の診察

を受けます。

▶耳、鼻、のどに治療

が必要な病気や異常

がないか

をみてもらいます。



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習4つのポイント～ほけんしつからちょっとアドバイス～

①すいみん時間はたっぷり!!

疲れがのこっていると、ケガをしやすくなります。また、からだの調子も悪くなるので、夜は早めにしっかりねましょう。



②手足の爪は短く!!

伸びたままにしておくと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり、痛い思いをすることも…短く切っておきましょう。



③水分補給はこまめに!!

『のどがかわいた～』と思った時にはかなり水分が不足した状態になっているので、こまめに水分をとりましょう。

④準備運動は念入りに!!

準備運動で、からだをほぐすことは、ケガの予防につながります。先生の指示に従ってしっかり準備運動をしましょう。

ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

健康診断実施中です。治療勧告書をご確認ください。



只今定期健康診断を実施しております。保護者のみなさま方には様々な書類のご提出、検体のご提出などお世話になります。各健康診断の結果、対象のお子さまには受診をお勧めするお手紙をお渡ししておりますので、お手紙がお手元に届きましたら、専門の医療機関を早めに受診されますことをお勧めいたします。

また、定期健康診断が終了しましたら『健康票』でお子さまの結果をお知らせいたします。ご確認後、押印し学級担任までお戻しください。その際に、お子さまと一緒に『健康診断どうだった?』とご家庭で話題にしてくださいと幸いです。健康診断の結果等でご不明な点などありましたら、学校担当者（養護教諭）までご連絡ください。

子どもの心のケアのために…文科省のHPを参考に!!

子どもたちは危機に直面したり、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン（異変）が現れます。このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。この度、文部科学省は『子どもの心のケアのために（保護者用）』というパンフレットを作成いたしました。保護者のみなさんが対応に困るような子どもたちの行動が続くときには、『ストレスサインかもしれない』と考えてみるのが大切です。ぜひ、下記の URL からパンフレットをご覧ください。

文部科学省 http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1355565.htm