

ほけんだより 4月

平成30年 4月 6日
青梅市立第五小学校 保健室

新年度が始まりました。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
学年がひとつあがったみなさんもご進級おめでとうございます。クラス替えがあつたり、担任の先生が代わつたり、周りの環境がいろいろ変わるこの時期は、思ったよりからだに負担がかかり、疲れがたまりやすいです。疲れたかも?と感じたら、無理せずゆっくり休養し、睡眠をたくさんとって、体を休めてあげるようにしましょう。

健康診断で 1年のスタート!

4/9 (月)	身体測定	1年生		
4/10 (火)	身体測定	2~6年生	聴力検査	2・3・5年生
4/11 (水)	内科検診	1・2年生		
4/12 (木)	視力検査	1年生		
4/13 (金)	聴力検査	1年生	聴力再検査	2・3・5年生
4/16 (月)	視力再検査	4年生		
4/17 (火)	視力再検査	3年生		
4/18 (水)	内科検診	3・4年生		
4/19 (木)	視力再検査	5・6年		
4/24 (火)	尿検査	全学年		
4/25 (水)	眼科検診	全学年		
4/27 (金)	耳鼻科検診	全学年		

当日の朝に採った尿を提出してくださいね!

お世話になる。

内科 藤野先生
藤野医院 Tel 76-0429

歯科 奥秋先生
梅郷歯科クリニック
Tel 77-0648

学校医の先生です



新しく赴任してきました。養護教諭の占部知世(うらべともよ)です。保護者のみなさまとともに子どもたちの健康を守って行きたいと思っています。一年間よろしくお願いします!

保護者のみなさまへ

学校へ提出していただく保健関係の各書類は、直接保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。お子様のふだんの健康状態について、一緒に話しながら、正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために、役立てたいと思います。たくさんの書類があつて申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

書類についてのお願い

よろしく
お願いします

**提出物の
一覧です**

- ①保健調査票
《裏側：アレルギー調査票》
- ②結核検診問診表
《裏側もお忘れなく!!》
- ③心臓検診問診表(1年生のみ)

保健室って
どんなところかな?

- ケガの手当てをします 「いつ」「どこで」「何をしていた」ケガをしたのか、教えてくださいね。
 - 体調が悪いときに休めます 休んでいる人がいるときは静かにしましょう。
 - 気になることを相談できます 心配なことや悩みごとの相談にもります。
 - 自分の体について知ることができます 身長計や本などで自分の体のことが分かります。
- 先生に許可を得てから、ていねいにあつかってね。



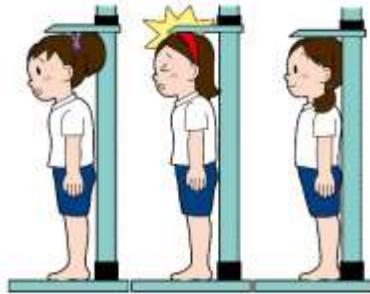
うらへ
つづくよ!!

健康診断を正しく受けられるかな？
次のことに注意して、準備をしておきましょう！

身体測定



でないと・・・



ほんとうの身長より高くなったり、低くなったり・・・
正しい身長がわからなくなるよ！

ポニーテールやおだんごヘアは
ほどいて左右に結んでおきましょう

聴力検査



髪の毛は耳にかけ
るか、一つに結ん
でおきましょう。

視力検査



めがねをもっている人は忘れずもってきてね！
めがねをかけて視力をはかります。

耳鼻科検診

耳鼻科検診の注意



歯科検診

朝ごはんの後に
歯をみがいておきましょう！



忘れずに
みがいてこよう！！

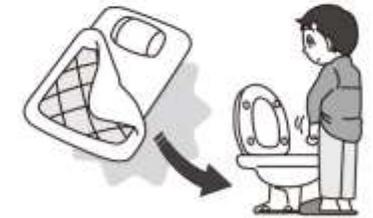
尿検査

正しいおしっこのとり方

① 寝る前におしっこをする



② 起きてすぐのおしっこをとる



☆最初のおしっこを少し出してから、
容器にとる



内科検診

内科の校医さんは、
こんなことを調べます！

- ① 心臓や、呼吸器に異常はないか
- ② 栄養状態（全身の様子や貧血）に異常はないか
- ③ 皮膚の状態に異常はないか
- ④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか

健康診断に運動器検診が仲間入り

あなたはスポーツが好きですか？

スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほらっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだがかたったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切
運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに見つけて治療するために、運動器検診が始まります。
保健調査票の提出を忘れずに！

こんなときは注意信号

