

ほけんだより 4



入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

健康ってなんだろう？

体の健康

病気やケガなく過ごせること

心の健康

いきいきと自分らしくいられること

生活の健康

友だちや家族といい関係でいること



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。

「いつも通り」じゃもつたいない！

知っておこう 健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に関心を持って、健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。



どうして

健康診断を受けるの？

A 体が成長しているか、健康かどうか分かるからです。

A 隠れている病気が見つかることがあるからです。

A 自分の体や健康に関心を持つきっかけになるからです。

スリーヒントクイズ

これは何でしょう？

ヒント 1

からだについてたくさんの情報がのっています。健康になるヒケツもたくさん！

ヒント 2

大事な保健行事やそのときの持ち物がのっています。「〇〇忘れちゃった」がなくなるかも。

ヒント 3

こころが少し軽くなるおはなしものっています。

答えは「ほけんだより」！みなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでくださいね。



保健室に行く前に、

①

に伝えよう。

- A 保護者
- B 先生や友だち
- C ペット



体調不良で休んでいる人もいるから、

③

- A 大きな声で話そう
- B 静かにしよう
- C 救急車を呼ぼう



「健康診断」で

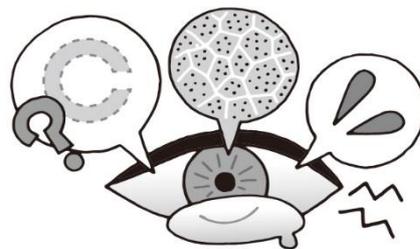
身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。



視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。



聴力検査 耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。



歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



《 健康診断 日程 》

身体測定	4/7(金)5・6校時 3年生 4/10(月)1.2校時 2年生 3.4校時 1年生
内科検診	4/ 11(火)13:30~ 3年生 4/ 28(金)13:30~ 1.2年生
眼科検診	4/25(火)13:30~ 全学年
歯科検診	5/ 9(火)9:00~ 全学年
耳鼻咽喉科検診	5/18(木)13:00~ 1年生
尿検査	5/24(水)朝、回収 全学年 (二次回収 6/14)
貧血検査	5/ 24(水)13:30~ 2年生・前年度要精検者
心電図検査	5/31(水)13:30~ 1年生 希望者

何

がわかるの？

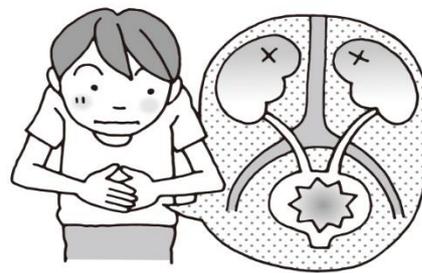
運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。



心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

