

# ほけんしつたより

令和5年5月18日  
 廿日市小学校 保健室

新しい学年になって1ヶ月と少したちました。保健室では、1年生が困っていたりけがをしたりしていると、2~6年生のみなさんがやさしく声をかけてくれています。1年生も明るく元気にすごせていますね。その調子で、5月もがんばっていきましょう!



## ほけんしつ 保健室ってこんなところ!



- ① けがをしたときに手当をすることができます
- ② 体の調子がわるいときに休むことができます
- ③ なやみごとを相談することができます
- ④ 体や心について聞くことができます

保健室では、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ます。思いやりをもち、きまりを守って利用しましょう。

ほけんしつ 保健室に 来るとき 言えるかな?



## まも 守ってほしい保健室のきまり



## 4月~6月は健康診断です

4月から健康診断をおこなっています。健康診断は、みなさんが「どれくらい成長したか」「病気のうたがいないか」をしらべるためのものです。これからどんな検査があるか、保健室前にも掲示してあるので、見てみてください。

### 健康診断

### こんなことを調べます

- 身長 体重 身体測定**  
 去年と比べてどれくらい大きくなったかな? 太りすぎや痩せすぎではないかな?
- 歯 歯科健診**  
 歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は? むし歯や歯肉炎などはないかな?
- 目 眼科検診、視力検査**  
 見えづらくなっていないかな? 目の病気はないかな?
- 耳・鼻 耳鼻科検診、聴力検査**  
 聞こえづらくなっていないかな? 病気の疑いはないかな?
- 心臓 肺 内科検診**  
 からだの中の病気はないかな? 内科検診では、ほかに目のやどの様子、皮膚の病気はないか、栄養状態なども診ています
- おしっこ 検尿**  
 おしっこに病気のサインが隠れていないかな?
- 骨 関節 運動器検診**  
 動きの悪いところや痛みはないかな? 背骨や肩のゆがみはないかな?

## ほけんクイズ ~手洗いへん~

Q. 手をあらったあとはどうするのがよいか、えらびましょう。

- ① 手をふって水分をとばしてかわかす
- ② せいけつなハンカチやタオルでふく
- ③ 服やズボンなどでふく



こたえ: ②

手をあらった後水分がついたままだと、ばい菌がつきやすいと言われていす。ハンカチやタオルは毎日とりかえて、きれいなものを持ってくるとよいですね。