



# ほけんだより

4月末、保健室の裏には校庭の桜と咲く時期がずれているスズラン、チューリップが咲いていて心を和ませてくれていました。5月になって今は校庭の藤棚がきれいです。季節の変化を感じます。

疲れがたまっている人もいます。十分な睡眠や休養をとるようにこころがけ自分にあったストレス解消法を見つけるといいですね。



## 身体測定時の保健指導

しっかりあらえているか  
たしかめました



じつげん  
クリームが  
のこったところは  
どこでしたか？

身体測定時に手の洗い方の確認をしました。1・2年生はスタンプで、3～6年生はブラックライトを使っての手洗い実験です。最初にクリームをぬったあと手を洗いました。

その手をブラックライトの箱に入れて見ると、クリームが残ったところが光ります。光るところはうまく洗えていないところです。指の間、爪の周りの洗い残しがありました。最後に光るところに気をつけてもう一度洗いました。



ハンカチ・ティッシュを  
持ってきていますか？

手を洗うことは上手になっていますが、爪が長い人、ハンカチを忘れていた人が多かったです。全校でハンカチを持ってきている人は46人でした。



感染症予防でたびたび手を洗います。ハンカチの準備・確認をしましょう。

月末には運動会があります。練習もはじまっています。お子様に合わせて、十分な量のお茶を持たせてあげてください。



## 今後の健康診断

| 月 | 日(曜日) | 検診     | 備考                                                                                         |
|---|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 13(金) | 内科検診   | <内科検診><br>学校医 水内 先生<br><歯科検診><br>学校歯科医 上手 先生<br><眼科検診><br>令和アイクリニック<br><耳鼻科検診><br>JA広島総合病院 |
|   | 16(月) | 尿検査2回目 |                                                                                            |
|   | 12(木) | 尿検査3回目 |                                                                                            |
| 6 | 27(金) | 尿検査3回目 |                                                                                            |
|   | 8(水)  | 歯科検診   |                                                                                            |
|   | 10(金) | 耳鼻科検診  |                                                                                            |
|   | 14(火) | 眼科検診   |                                                                                            |

尿検査は2回目で忘れた人は次の提出日は第3回になります。次の日ではありません。

## 内科検診の受け方について



体操服で受けます。背骨も最後に診てもらいますので最後に前かがみ(おじぎ)の姿勢をとります。

## からだは いろいろな音を出す？



どっくん!

これは、心臓の“弁”が閉じたり開いたりする音。

すーっ

これは、肺に空気が出たり入ったりする音。

内科検診では、からだの中の音の大きさや早さを聞いて、

「健康に動いている？」「病気はないかな？」

を調べます。5月13日から、健康診

断が始まります。からだの音がしっかり聞こ

えるように、検診は静かに受けましょう。

おまけ グル…ごによ…

これは、食べたものを腸が消

化する音。おなかが痛いときは、

腸の音を聞いて病気はないか調

べることもあるそうですよ。

## 身体測定・視力・聴力の検査と再検査が終わりました。

健康手帳を配付します。サインをして学校に提出してください。

視力は再検査の結果を記入していますが、再度受診前に検査を希望させる場合は連絡をください。