

# ほけんだより 4月

〈お子さんと一緒におよみください〉

2024/4/15

4月の保健・安全目標

- 自分の体を知ろう
- 安全な登下校をしよう

川原小学校保健室／喜友名千穂

## しっかり準備をして健康診断を受けましょう

健康診断は、自分の体について知るチャンスです。この機会に自分の体の健康状態や生活習慣を見直して、健康な生活を送るためには、どのようにして行動していけばよいのかについて考えてみましょう。健康状態をきちんと調べてもらうためには、しっかりと準備をし、注意を守って検査を受けることが大切です。

### 前日には

- ☑ お風呂で体を洗いましょう
- ☑ 手足の爪を切りましょう
- ☑ 尿検査があるときは、ビタミンCの入ったジュースなどは飲みません



### 当日の朝には

- ☑ (尿検査に向けて)尿をとる場合は、起きてすぐにとりましょう
- ☑ (歯科検診に向けて)朝食後に歯をみがきましょう
- ☑ 忘れ物がないように確かめましょう(体育着、尿など)

### 検査中は

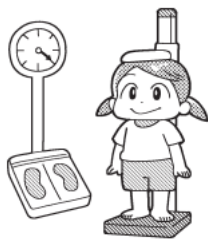
- ☑ 担任や養護の先生の注意や指示をしっかり聞きましょう
- ☑ 校医の先生にもあいさつをし、質問にははっきりと答えましょう
- ☑ 静かに順番を待ちましょう
- ☑ 検査結果は大切な個人情報です。友だちと結果を見せ合うのはやめましょう

## 健康診断で調べること

### 身長・体重

前に測ったときと比べて、身長と体重がバランスよく成長しているかどうかを調べます。

\*かみが長い人は、頭の上や後ろでかみを結ばないようにします。



### 視力

学校生活を送るうえで、問題なく見えているかどうかを調べます。

\*コンタクトレンズを使っている人は、先生に伝えておきます。眼鏡を持っている人は、持参します。



### 眼科

目や目の周りに病気や異常がないかどうかを調べます。

\*前かがみが目に入らないようにしておきましょう。



### 聴力

専用の機械を使い、高い音や低い音がしっかり聞こえているかどうかを調べます。

\*小さな音を聞く検査です。静かに受けましょう。



### 内科

聴診器を使って心臓や肺に異常がないかを調べたり、皮膚の状態を見たりします。

\*検査中は静かに待ちましょう。



### 歯科

口の中を見て、むし歯や歯肉炎がないかどうかや、歯並びの状態などを調べます。

\*しっかりと歯みがきをしておきましょう。



### 耳鼻いんこう科

耳や鼻、のどなどに病気や異常がないかどうかを調べます。

\*かみの毛で耳がかくれる人は、ヘアピンなどで止めておきましょう。



### その他

尿・心電図・運動器・結核かなど

心電図検査の様子



### 健康診断の日程

- 4/11 発育測定(身長・体重)
- 4/19 視力・聴力・心電図
- 4/24～25 尿・ぎょう虫検査
- 5/16 内科検診
- 5/30 歯科検診