



# ほげんだより 4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。4月になって、汗ばむようなあたたかい日もあれば、急に寒くなる日もあります。早ね・早起きを心がけて、新しい仲間とともに元気にすごしましょう。

## 健康診断がはじまります



- 自分の体を知る：成長や健康状態を知る手がかりになります。
- 自分の健康を守る：くわしい検査や治りようを受けるきっかけになります。
- 健康な体を育てる：より健康にすごせるよう考えるきっかけになります。

### 身体測定

身長・体重・座高を測ります。どのくらい成長したか、バランスよく成長しているかを知る手がかりにします。

- 体操服を用意しましょう。
- かみの長い人はまとめましょう。



### 視力検査

視力表を使い、おおよその視力を調べます。黒板や教科書の文字が見えているかを知る手がかりになります。

結果はA(1.0以上)、B(0.7~1.0未満)、C(0.3~0.7未満)、D(0.3未満)の記号で表します。



### 内科検診

学校医の先生の診察を受けます。聴診器を胸にあてて心臓や肺の動きはどうか、皮ふや背骨・胸・栄養状態などを見てもらいます。

- お風呂に入って、体をきれいにしましょう。
- 体操服を用意しましょう。



### 歯科検診

学校歯科医の先生の診察を受けます。歯と歯肉の状態、歯並びや噛み合わせの様子を見てもらいます。

- 食べた後は、5分間、歯をみがきましょう。



### 心電図検査 1・4年

心臓が動くときに出る、弱い電流を記録します。心臓の動きに異常がないかを知る手がかりになります。手足にいくつか電極をつけますが、痛みはなく、2~3分で終わります。



### 聴力検査 1・2・3・5年

オージオメーターという機器を使って、2種類の高さの音が聞こえるかを調べます。聞こえにくくなっていないかを知る手がかりになります。

- 耳そうじをしましょう。



## 尿検査

尿にたんぱくや糖、血液がまじっていないかを調べます。じん臓の働きに異常がないか、糖尿病にかかっていないかなどを知ることがかりになります。



## ぎょう虫検査・検便 (検便1~3年)

腸の中に「ぎょう虫」などの虫が住んでいないかを知る手がかりになります。



# 元気な毎日のための3つのポイント

## 1. 朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給されて、1時間目から頭も体もしっかり働きます。



## 2. 朝トイレにチャレンジ

朝ごはんを食べたら、トイレに行くようにしましょう。はじめは出なくても、だんだんリズムがついていきます。



## 3. 体を動かす

昼にしっかり体を動かすと、ほどよくつかれて夜ぐっすり眠れます。



## けがや病気で保健室に来たら、おしえてね



## 学校医の先生方を紹介します

学校医	野村 康之 先生
学校歯科医	内貴 寛敬 先生
学校薬剤師	中野 一枝 先生

学校での健康診断や行事前の健康チェック、環境衛生検査など、健康で快適な毎日を過ごせるようにアドバイスをさせていただきます。しっかりとあいさつをしましょう。