

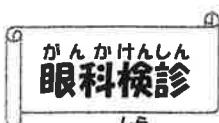
# ほけんだより 5月号

みかわしょうがっこう ほけんしつ  
美川小学校 保健室

2019.5.13 発行

れんきゅう あいだ さいきん にちゅうよう ようき あさゆる ひるま かんだんさ おお  
連休の間にだいぶあたたかくなつて、最近は日中ぽかぽか陽気ですね。朝夜と昼間の寒暖差が大きいので  
たいちょう くず きせつ すいみん しょくじ たいちょう との  
体調を崩しやすい季節です。しっかり睡眠と食事をとり、体調を整えましょう。

こんばん けんこうしんдан けんさ  
今日は健康診断の検査が3つあります。それぞれ紹介しますので、おうちでもチェックしてみてください。



5月16日(木) 14:00~



## なにを調べるの？

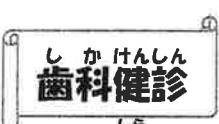
め のまわり、まつげ、まぶた、目の表面、眼球の動きなど病気や疑いがないかどうか調べます。

## 検査を受けるときは？

いしや しょうめん すわ いしや め み め さわ  
お医者さんの正面に座って、お医者さんの目をまっすぐ見ましょう。目のあたりを触られるのはこわいかも  
しませんが、いたいことはないので安心してください。

## \*注意\*

- まえがみ なが ひと き  
・前髪が長い人は切つておくか、ピンでとめておきましょう。
- けんしん まえ め  
・検査の前には目をこすらないようにしましょう。
- ・めがねを持っている人は忘れずに持ってきてましょう。



5月22日(水) 14:00~



## なにを調べるの？

は は ようす は なら あ は くち なかぜんたい  
歯と歯ぐきの様子、歯並びやかみ合わせ、歯がきれいにみがかれているかなど、歯と口の中全体の  
けんこう しら 健康を調べます。

## 検査を受けるときは？

は いしや しょうめん すわ くち は  
歯医者さんの正面に座って口をしっかりとあけましょう。歯を力ちカチカチかみ合わせることもあります。「いー」  
の口のまま、歯が歯医者さんによく見えるようにかみ合わせましょう。

## \*注意\*

- けんき まえ きゆうしょく  
・検査の前(給食のあと)はていねいに歯をみがいて、しっかりとうがいをしましょう。
- た た のこ かがみ み かくにん  
・食べカスや、はみがきですぐとれるよごれが残っていないように、鏡を見てよく確認しましょう。



「シー(C)」と言われたら、治療していないむし歯があります  
「シーオー(CO)」と言われたら、むし歯になりそうな歯があります  
「まる(O)」と言われたら、治療してある歯があります  
「ジー(G)」と言われたら、治療が必要な歯周疾患があります  
「ジーオー(GO)」と言われたら、歯ぐきが少し腫れています

# 内科検診

5月27日(月) 13:30~



## なにを調べるの？

栄養の状態はどうか、皮ふの様子はどうか、からだの中の音はどうか、心臓の様子はどうか、背骨や腰・手足のかたちや動きはどうかなど、からだ全体を調べます。

## 検査を受けるときは？

からだ全体を調べるので、前を向いたり後ろを向いたり、おじぎのような動きをしたりします。先生のおっしゃることをよく聞いて、指示通りに動きましょう。保健の先生がそばにいるので、わからぬことや困ったことがあれば、すぐに聞いてくださいね。

## \*注意\*

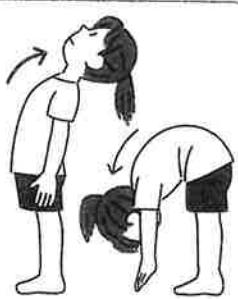


聴診器で、からだの中の小さな音を聞くので、検査を受けるときや待っているとき、終わってからも静かにしておきましょう。

## ＜運動器検診について＞

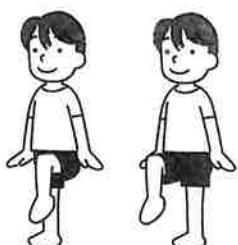
できないポーズも、練習してできるようになれば問題ないことがほとんどです。①～⑥をおうちで練習してみてください。

### ① 前屈・後屈



いた  
痛くないですか？

### ② 片足立ち（左右両方やってみよう）



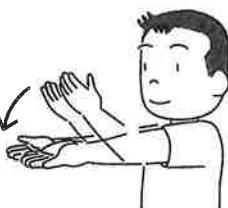
すぐに  
かた  
傾いたり  
ふらついたり  
しませんか？

### ③ しゃがみこみ



あし  
足の裏はつけたまま

### ④ 手を上に向けたまま 腕を伸ばす



かんぜん  
の  
完全に伸びますか？

### ⑤ 手を上に向けたまま 腕を曲げて肩に触れる



ゆび  
指は  
かた  
肩につきますか？

### ⑥ 両手をバンザイ



うで  
腕が  
直につきますか？

あひた ようご まえうや あひがい さおり  
改めまして、養護教諭の水井 沙織里です。

普段は職員室か、保健室にいることが多い（ほとんど）です。

けがをしたり、体調が悪かったり、何か話したい

ことがあるときは、いつでも声をかけてくださいね。

みなさんのが健康で安全な毎日を送れるように  
頑張ります。一年間 よろしくお願ひします。