

ほけんだより 5月号

美川小学校 保健室

2019.5.13 発行

連休の間にだいぶあたたかくなって、最近(さいきん)は日中(にちゅう)ほかほか陽気(ようき)ですね。朝夜(あさよる)と昼間(ひるま)の寒暖差(かんだんさ)が大きいので、体調(たいちょう)を崩(くず)しやすい季節(きせつ)です。しっかり睡眠(すいみん)と食事(しょくじ)をとり、体調(たいちょう)を整(ととの)えましょう。

今月(こんげつ)は健康診断(けんこうしんだん)の検査(けんさ)が3つあります。それぞれ紹介(しょうかい)しますので、おうちでもチェックしてみてください。

眼科検診

5月16日(木) 14:00~



なにを調べるの？

目のまわり、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？

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れませんが、痛いことはないので安心してください。

注意

- ・前髪(まえがみ)が長い人は切っておくか、ピンでとめておきましょう。
- ・検診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きましょう。



歯科健診

5月22日(水) 14:00~



なにを調べるの？

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、歯と口の中全体の健康を調べます。

検査を受けるときは？

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。歯をカチカチかみ合わせせることもあります。「一」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

- ・検査の前(給食のあと)はていねいに歯をみがいて、しっかりうがいをしましょう。
- ・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



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、指示の通りに動きましょう。保健の先生がそばにいますので、わからない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、終わってからで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)

すぐにがた傾いたりふらついたりしませんか？

③ しゃがみこみ

あしは足の裏はつけたまま

④ 手を上に向けたまま腕を伸ばす

かみせん完全に伸びますか？

⑤ 手を上に向けたまま腕を曲げて肩に触れる

ゆび指は肩につきますか？

⑥ 両手をバンザイ

うで腕がみみ耳につきますか？

あらためまして、養護教諭の永井沙緒里です。
 普段は職員室か、保健室にすることがほとんどです。
 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。