



ほけんだより 4月号

おうちの方と読みましょう。

2022年4月8日
岩国市立宇佐川小学校
保健室

春の訪れとともに新学期をむかえました。みなさん、ご進級おめでとうございます。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせや、健康に関することなどをお知らせしていきます。今年度もみなさんと元気いっぱいにごすごしていきたく思います。よろしく願いいたします。

けんこう 健康しんだんがはじまります

4月～6月にかけて健康しんだんがあります。みなさんが元気に健康に学校生活を送るためにとても大切なものです。まず、4月には、身体測定・視力・聴力、尿検査、歯科検診があります。



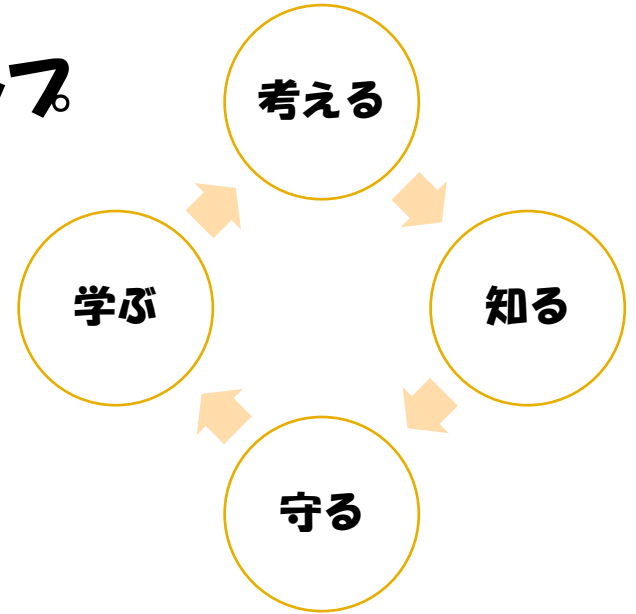
けんこう 健康しんだんの日程

- 4月12日(火) 身体測定・視力・聴力
 - 4月19日(火) 尿検査
 - ※4月28日(木) 尿検査(再)
 - 4月27日(水) 歯科検診
 - 6月1日(水) 耳鼻科検診
 - 6月2日(木) 眼科検診
 - 6月6日(月) 内科検診
- 10月には歯科検診、持久走前検診を予定しています。また日が近くなったら、お知らせします。



4つのステップ

毎年、1学期に必ずある「健康しんだん」。ただ病院の先生に体を見てもらうだけでなく、このような4つのステップをいしきして受けてみてくださいね。みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。



《考える》

おうちの方と保健調査票を記入して、しんだんの健康の様子をふりかえりましょう。

《知る》

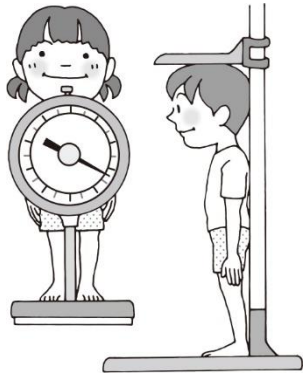
いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

《守る》

くわしい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

《学ぶ》

より健康にすごすために必要なことを学んでいきましょう。



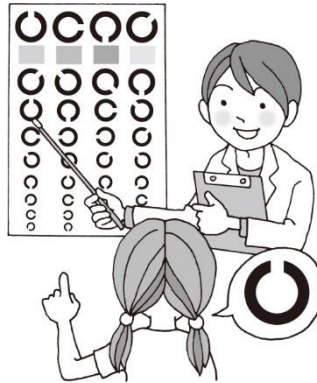
そくてい 身体測定(4月12日)

身体測定は、身長と体重がバランスよく成長しているかをみています。身長のびにくらべて体重が重すぎるのが「肥満」で、反対に、軽すぎるのが「やせ」です。

しりょく ちやうりょく 視力・聴力(4月12日)



視力では、目が見えづらくなっているか、聴力では、耳が聞こえづらくなっているか、病気のうたがいはないかを調べます。



けんしん 歯科検診(4月27日)

《口の健康に関する問題》

口の健康を助けてくれるものはなに？

A だ液 B マスク C おまもり

こたえ：A

口の中のよごれをあらいながしたり、細菌などがふえるのをおさえたり、いたんだ歯のしゅうふくを助けるなど、だ液には健康な口を守るために大切な働きをしてくれます。歯科検診では、歯やあご、歯並びやかみ合わせの状態、むし歯や歯肉炎などはないかを調べます。



によう 尿検査(4月19日)

※再検査は4月28日



《おしっこに関する問題》

学校の尿検査でわかるのは、どんなこと？

A 1日のおしっこの量 B 糖尿病のうたがひ C じんぞうの病気のうたがひ

こたえ：B・C

体をめぐる血液は、とちゅうでじんぞうを通過して、いらぬものを取りのぞいてもらいます。じんぞうにのこったいらぬものは、水分といっしょに外に出されます。これがおしっこです。尿検査は、おしっこの成分をチェックする検査です。ふつうのおしっこならぬはずの成分があると、病気の可能性をうたがいます。



今年度もよろしくお願ひします！

宇佐川小学校のみなさん、こんにちは！ 養護教諭の桑田 源香です。宇佐川小学校のみなさんが、元気に健康に学校生活を送ることができるように、保健室から心と体の健康をサポートしていきます。

今年度は、主に、火曜日と木曜日に宇佐川小学校に来ます。昨年度より宇佐川小学校に来ることはへってしまひますが、これまでとかわらぬ、みなさんとたくさんお話をしたり、外で元気に遊んだりしたいなと思ひています。また、保健室は、いつでもだれでも使えるところですよ。けがをしたときや体調がすぐれぬとき、心がモヤモヤするときは、いつでも保健室に来てください。(保健室の先生がいぬときも、無理をせず、担任の先生に伝えましょう。)

今年度も元気に楽しく健康にすごせるようにながらみましょう。よろしくお願ひします。