

ほけんだより

平成28年5月2日

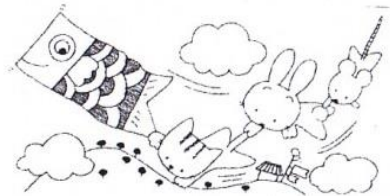
練馬区立練馬第三小学校

保健室 No. 2

4月からはじまった健康診断。終わったものもありますが、引き続き残りの検診・検査もおこなっていきます。

検診・検査が終わったものから、もう一度病院でしっかりみてもらったほうがよいところがみつかった人には、「治療のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらったなら、なるべく早く病院に行くようにしましょう。

5月の保健目標
健康な体をつくろう



からだ ころ

体や心のつかれはありませんか？

大切にしたいひと休み

新年度がスタートして、およそ1ヶ月が過ぎました。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れて、少しずつ落ち着いてきたところだと思えます。



ふと気付くと「なんだか体が重い」「気持ちが少し落ち込み気味」などという人はいませんか。生活の中で新しいこと・変わることが多いこの時期は、体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたり…、動きや気持ちをゆるめる時間を作りましょう。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてください。

健康診断が続きます

- 6日(金) 移動教室前健康診断…6年
- 10日(火) 内科検診…2・3・5年・柏
- 13日(金) 歯科検診…1・4・5年・柏
- 17日(火) 尿検査2次…該当の人には後日連絡
- 18日(水) 歯科検診…2・3・6年
- 27日(金) 心臓病検診…1年
転入生(該当児童のみ)



日本スポーツ振興センター給付金について

お子さんが学校管理下(授業中・休み時間・登下校・移動教室・遠足等)でケガをした場合、日本スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられます。(総医療費5,000円以上が対象です。子供医療証が使用できます。)

医療機関を受診し、診察・治療を受けた場合は、担任又は養護教諭にご連絡ください。申請に必要な用紙を保健室からお渡しします。

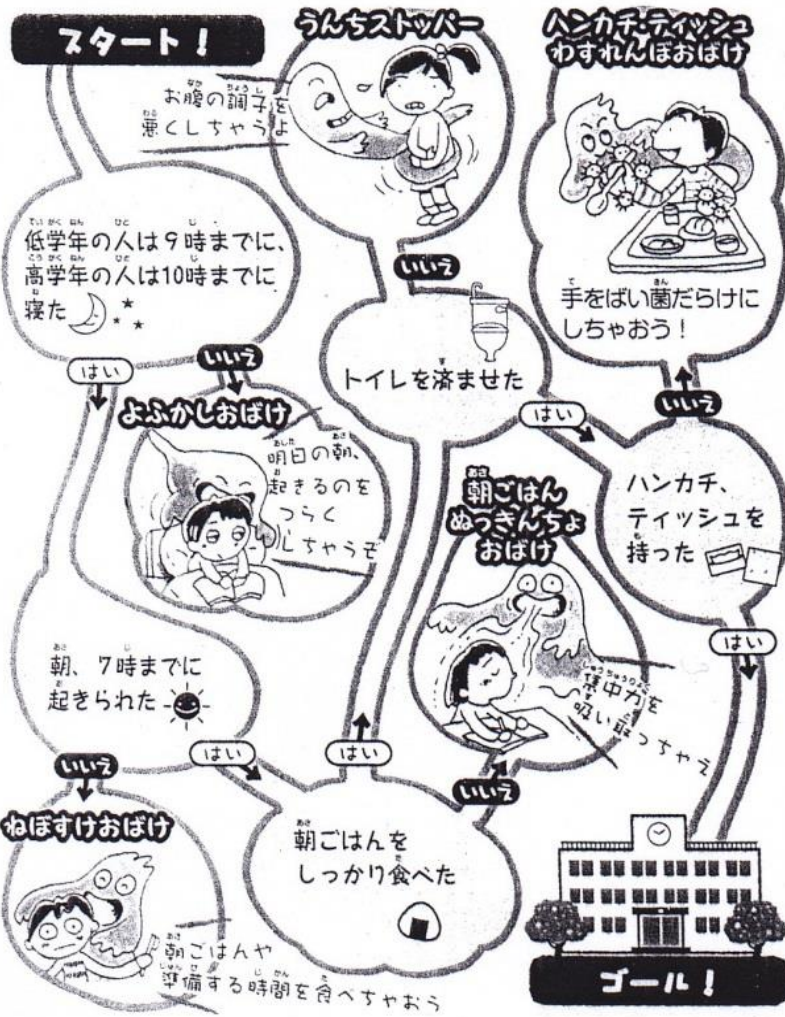
つめのびていないかな？



つめのびたらこまめに切ろうね



生活習慣はバツグンかな？



身に付けているかな？
ハンカチ・ティッシュ
保健室で聞くと、机の中やランドセルの中という人が結構います。いつでも使えるようにポケットなどに入れて、いつも身に付けておきましょう！



もし○○が健康診断を受けたら？

問題1

もし、この3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力がいいのはだれ？

① タカ
② モグラ
③ 人間

正解①タカ タカの視力は人間の8~10倍！
ちなみにモグラの視力は、ほとんどありません。これは暗い土の中で生活しているうちに退化してしまったからです。人間もモグラみたいに暗い中でテレビをみたり、読書をしたりすると目がつかれてしまいますよ。

問題2

もし、この3つの動物が、内科検診を受けたら「どくんどくん…」1分間に一番多く心臓をうつのはだれ？

① ソウ
② ハツカネズミ
③ 人間

正解②ハツカネズミ ハツカネズミの心拍数は1分間に約600回。ちなみに、ゾウは毎分約30回。大人の心拍数は、毎分約60回だから、ハツカネズミは人間の約10倍、ドキドキしているんだね。

問題3

「はい、口をあけて～」
と言っても、歯科検診が受けられない動物はだれ？

① アリクイ
② パンダ
③ レッサーパンダ

正解①アリクイ アリクイには歯がなく、口も少ししか開きません。舌でエサを捕まえて丸のみします。パンダやレッサーパンダには、丈夫な歯があります。それは硬い笹や竹を食べているから。みなさんも硬いものを食べて、歯を丈夫にしよう！