

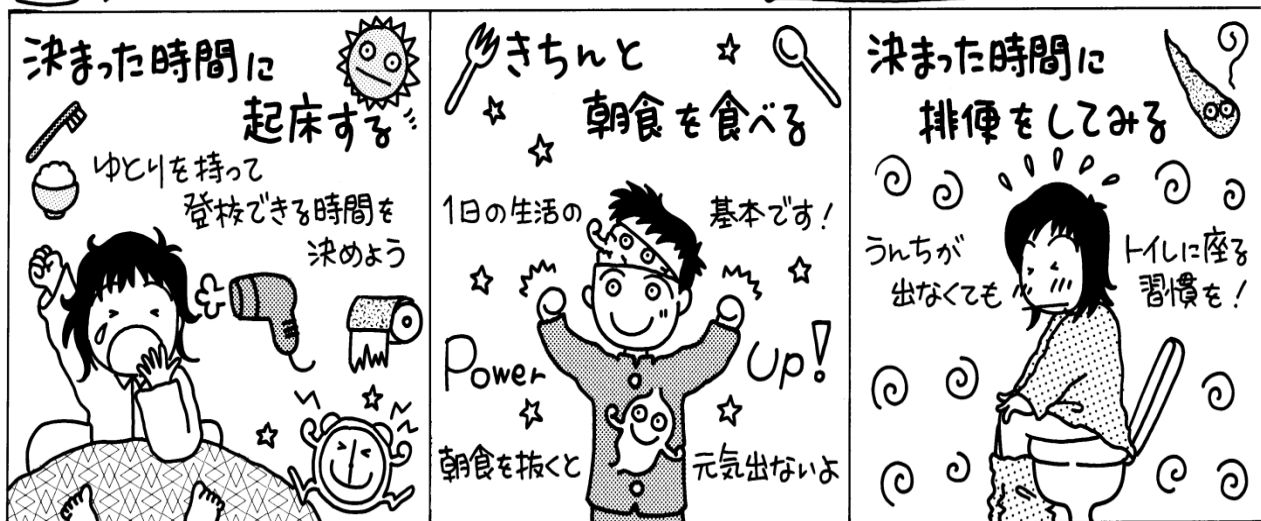
# ほけんだより



平成 28年4月28日  
練馬区立練馬東小学校  
保健室

1年生も学校生活に慣れてきて、そろそろ疲れが出始める頃です。4月半ばあたりから低学年を中心に「気持ちが悪い」「お腹が痛い」と来室する児童も増え始めました。早寝早起き、朝ごはんを心がけ、で生活リズムを整えましょう。また、便秘気味の児童も多くみられます。毎日決まった時間にトイレに座るなどして、排便調節も行いましょう。

## いかり刻々♪朝の生活リズム♪



4月半ばあたりから本校で「溶連菌感染症」「水痘（みずぼうそう）」「感染性胃腸炎」「マイコプラズマ感染症」などにかかる児童がみられています。4月26日（火）の時点では、出席停止の対象となる欠席者はいません。溶連菌感染症・水痘・感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症は集団への感染予防のため出席停止となる病気です。お医者さんに診断されましたらすみやかに学校までお知らせください。登校の際には「登校届」が必要となります。

### 5月のほけん行事

2日（月）	聴力検査 3年	12日（木）	眼科健診（1～4年・すすしろ）・腎臓病二次検査
6日（金）	聴力検査 2年	16日（月）	眼科健診（5・6年）
9日（月）	聴力検査 1年	17日（火）	内科健診（1・4年）
10日（火）	内科健診（2・6年すすしろ）	18日（水）	耳鼻科検診 全学年
11日（水）	聴力検査 すずしろ	25日（水）	心臓検診（1年・該当者のみ）

# ほけんしつを++ ++ 利用するときには

やくそくをまもって  
じょうず上手に利用しよう

なるべく先生にことわってから  
きてください

〇〇くんは?  
ほけんしつ  
だよ!

ほけんしつのはものは  
こえ声をかけてから使ってください

いいですか?

わおしている人のことも考えこ  
しずかに利用してください

わい わい ☆  
キヤッ ☆  
キヤッ ☆

ち血が出ているときは  
きすぐちをハンカチなどで  
おさえてみてください

ほんなど使ったものはきちんと  
もとのところへもどしてください

ありがとう♡

なやみごことがあるときは  
ぜひ話してみてください

どうしたの?

## 耳鼻科検診の受けかた。

耳をみますので  
かみの毛は耳に  
かからないように。

㊦×だよー

横をむいてすわり、耳をみてもらいます。  
先生は、耳鏡という道具で耳のおくを  
のぞきます。

耳鏡

前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら  
います。先生は鼻鏡という道具を使います。

鼻鏡  
鼻のあなをグイッと  
ひろげるとだよ。

口を大きくあけてのどをみてもらいます。  
先生は舌圧子という道具を  
使って舌(べろ)を  
おさえます。

あーん!

舌圧子

検査の前日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう