

ご入学おめでとうございます

保健室から

保健室では、お子さんが学校生活のなかで心や身体を健康に保つため、いろいろな活動をしています。

急に具合が悪くなったり、ちょっとしたけがをしたときの手当のほかに、悩み事や健康上の不安などの相談にもお応えしています。

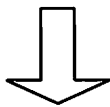
お子さん自身または保護者の方で養護教諭にご相談のある方はおいでください。また、養護教諭からも健康維持についての情報をお送りしていきます。



★提出書類は4月9日(月)までにお願いします。(袋に入っています)

★身体測定(身長・体重・座高)

視力測定があります。



4月10日(火)午前中

★体育着を持たせてください。

★メガネをもっている場合は

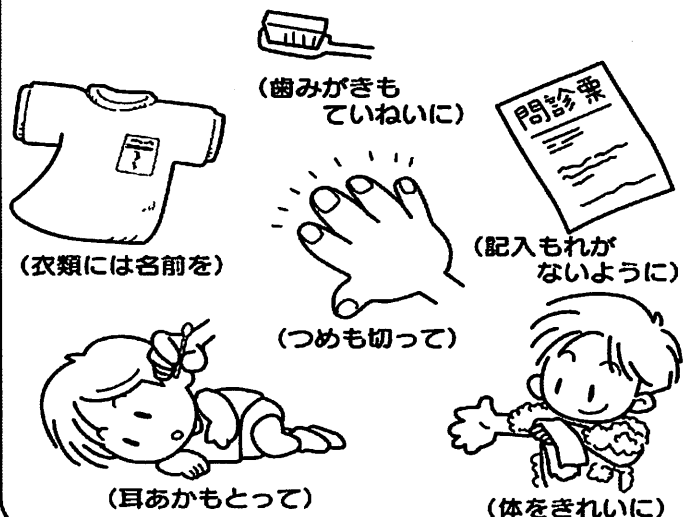
メガネも持たせてください。

★髪の毛を頭の上で結ばない

ようにお願いします。

ご協力をお願いいたします

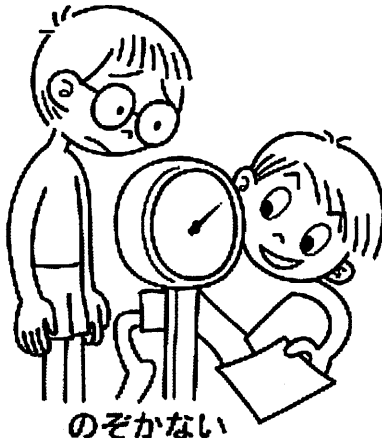
健康診断ではいろいろな検査が行われます。これにあわせて、ご家庭でも、お子さんの準備を確認してあげてください。



けんしん そくていじ
検診、測定時には



さわがない



のぞかない

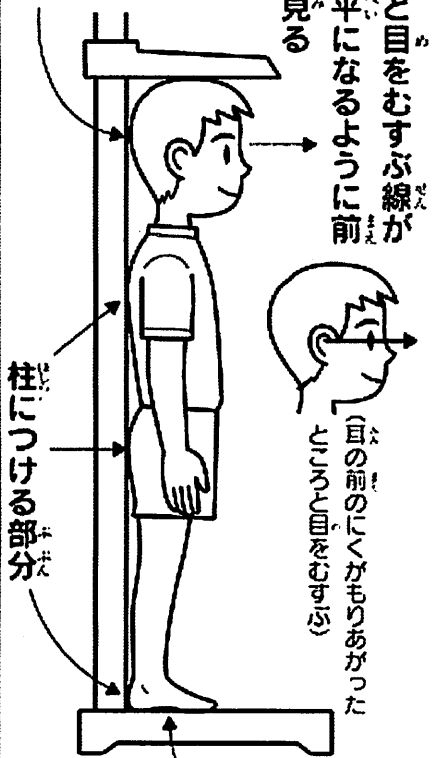


それ
ぼくの...
持ち物に注意する

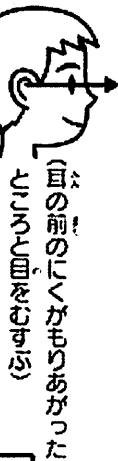
そくてい
測定のしかた

しんちよう
身長

頭を無理に柱につけようと
しない



耳と目をむすぶ線が
水平になるように前
を見る



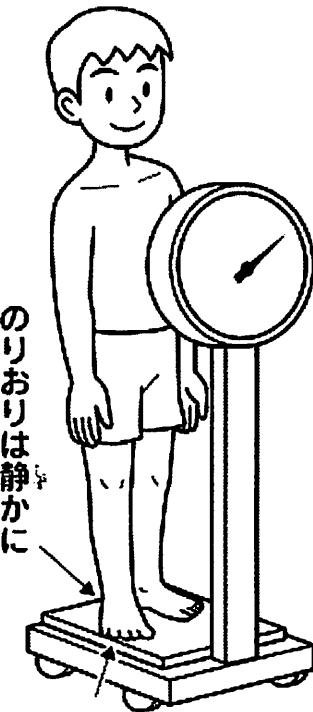
(目の前のくもりがあったら、目を閉じてみる)

柱につける部分

両足のかかとを柱につける

たいじゆう
体重

- 測定の前1時間は飲食をさける
- 測定前にトイレに行っておく

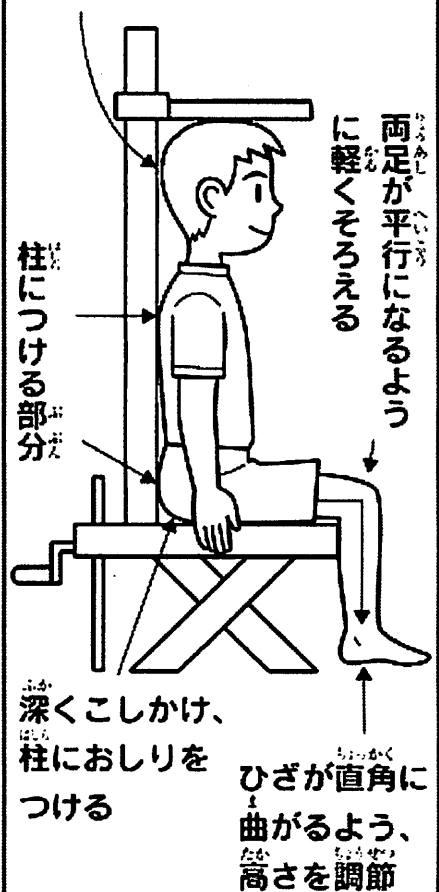


のりおりは静かに

台の中央に立つ

ざこう
座高

まっすぐ前を見て、頭を無理に柱につけない



両足が平行になるように軽くそろえる

柱につける部分

深くこしかけ、柱におしりをつける

ひざが直角に曲がるよう、高さを調節

聴力検査: 4/16 (月) 5年, 4/17 (火) 3年, 4/18 (水) 2年, 4/19 (木) 1年
 耳鼻咽喉科検診: 4月25日(水)午前中 1~6年生 * 4・6年生は聴力検査がありません。

耳鼻科検診って何?

検査の前の日の注意

検査の前日には、鼻や耳の
 そうじをしておきましょう。



検査のときの注意

●名前を呼ばれたら、はっきり返事をして先生の前に行きましよう。

●髪の毛が耳にかからないように、髪の毛の長い人はゴムで結んでおきましょう。



耳鼻科検診は、耳や鼻、のどに病気がないか調べる検査です。

耳や鼻、のどの病気に注意!
 こんなことは、ありませんか?

耳

- 先生や友だちに呼ばれても気づかないことが多い
- 耳だれがよく出る
- 音が聞こえにくい



鼻

- カゼをひいていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻づまりが続く
- においがわかりにくい
- 鼻血が出やすい



のど

- 声が出しにくい(声がかすれる)
- のどが痛くなって、熱が出る
- 食べ物を飲み込みにくい



聴力検査の受け方

レシーバーの音は小さいので、検査の邪魔にならないように、静かに順番を待ちましよう。また、検査の前日は、耳そうじをしておきましょう。



①

右の耳にしっかりとレシーバーをあてます。



②

左手に合図のボタンを持ちます。



③

③「ピー」という音が聞こえたらボタンを押します(音がしている間は、ずっと押し続けます。聞こえなくなったら、ボタンをはなします)。



④

④左の耳も、同じように検査します。



4月26日(木) 寄生虫卵検査回収日 1・2・3・6年 (4・5年 なし)

4月27日(金) 腎臓病(尿)検査回収日 9時まで 1~6年

尿のとり方 正しくとらないと異常が出ることがあります

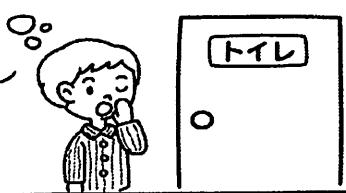
前日



薬やビタミン入りのジュースなどは飲まない

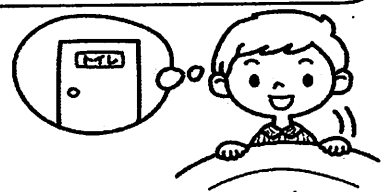
夕食後は、はげしい運動はしない

ねる前に必ずトイレに行っておく

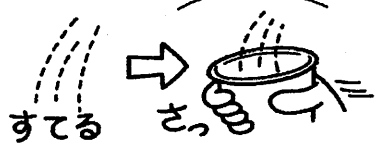


当日

目が覚めたらすぐ尿をとる



出始めの尿を少し流してから



提出容器に移し、手を洗う



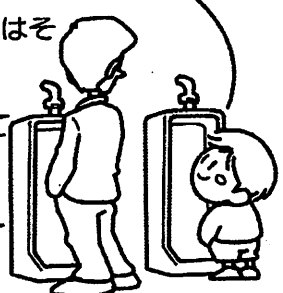
ふたはしっかりと閉める



おしっこと健康

量

おとなは1日およそ1.5から1.8リットル。子どもはその半分くらい。多すぎても少なすぎてもよくない。



回数

昼間は4回から8回、ねむっているときは0回から1回。昼間に10回以上、ねていても2回以上起きてトイレに行ったり、1日2回くらいしかおしっこが出ないのはよくない。

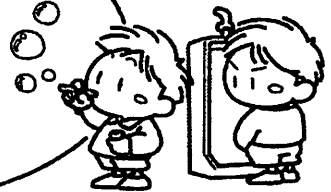


にごり

健康なおしっこはとうめい。赤や白色でにごっていると病気の可能性がある。

あわ

あわがなかなかきえなかつたり、黄色くあわだつのは健康なおしっこではない。



色

うすい黄色が健康。ピンクや茶かっ色、緑がっているのは要注意。食べたもの、飲んだもののせい、ということもある。