

5月 8日 (水)

ない かけんしん  
内科検診

ごぜんちゆう  
午前中

ねんせい  
1~6年生

こうい しぶやせんせい  
校医の渋谷先生

## 内科検診

### 体全体の様子について調べるよ

#### 内科検診で調べること

●**心臓・肺**  
心臓の音や、呼吸の様子（息を吸ったときの音）を調べます。

●**背骨・胸の形・手足**  
背骨や胸、手足の骨がまがっていないか、具合の悪いところはないか調べます。

●**ひふ**  
ひふの病気にかかっているか調べます。

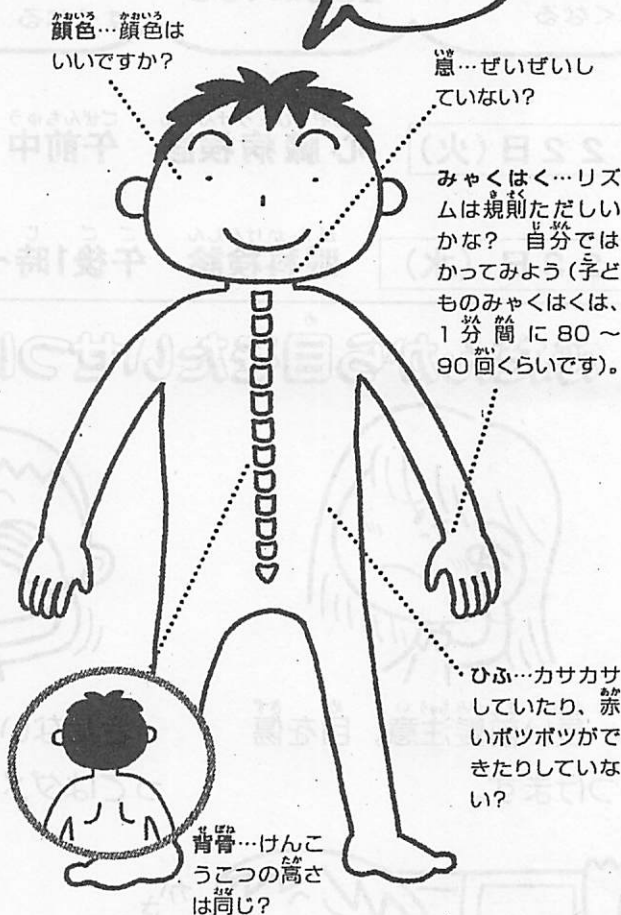
●**栄養の様子**  
やせすぎているか（太りすぎているか）、顔色はいいかなどを調べます。

#### みんなのやくそく!

- 内科検診では、先生がちょうしんきで、みんなの体の中の小さな音を聞きます。まわりでおしゃべりしたり騒いだりすると、聞こえなくなってしまうので、静かに順番を待ちましょう。
- 内科検診は、体の様子を調べるために、とても大切な検査です。先生に診てもらいやすいよう、体操服などに着替えます。
- 前の日は、お風呂に入って、体をせいけつにしておきましょう。

あなたの体は、健康かな？ 日ごろから、自分の体の様子を知っておきましょう。

自分の体を知ろう



#### 体の不思議

##### ①音でわかる体の様子

先生が胸や背中に「ちょうしんき」をあてたり、体に指をあててトントンとたたいて音を聞いたりするのは、どうして？ それは、体の中の音を聞くためです。私たちの体の中では、心臓はもちろん、肺や胃、腸などたくさんの器官が休みなく動いていて、いろいろな音をたてています。その音を、体の音がよく聞きとれる「ちょうしんき」で聞いたり、指でたたいて反射する音を聞いたりすることで、弱っているところや異常がないか、調べているのです。



##### ②血管が青く見えるのはどうして?

血は赤いのに、ひふからすけて見える血管は青く見えるのは、どうして？ それは、ひふや血管がうすい黄色をしているからです。血の赤色がひふや血管の黄色と重なると、青い色に見えるのです。

不思議だと思った人は、ぜひ実験してみましょう。赤いものを黄色のガラスを通して見ると、青く見えますよ!



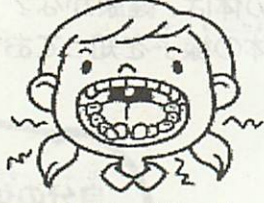
5月17日(木) 歯科検診 午前と午後 1~6年生 校医の齊藤先生

むし歯だけではなく口の中の状態も調べます。朝の歯みがきをわすれずに!

乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、  
食事がおいしく  
なくなる



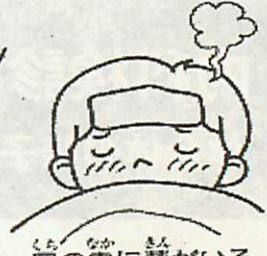
永久歯の形や歯  
並びが悪くなる



生えてくる永久歯  
もむし歯になりや  
すくなる



発音がうまく  
できない



口の中に菌がいる  
ので病気にかかり  
やすくなる

5月22日(火)

心臓病検診 午前中 1年生 健診センターの人が来ます。

5月23日(水)

眼科検診 午後1時~2時 1~6年生 校医の森川先生

ふだんから目をたいせつにしよう



長い前髪注意。目を傷  
つけます。



きたない手でさわ  
ってはダメ。



読書や字を書くときは手元  
と部屋の明るさに注意。



かさ  
乾そう注意。乾  
いた目はつかれや  
すくなります。



食べ物もたいせ  
つ。栄養のバラ  
んを考えてしっか  
り食べよう。

寄生虫卵検査 予備提出日



5月10日(木)

腎臓病(尿)検査 予備提出日



5月11日(金)

わすれずに出して下さい!

# ほけんだより 5月 NO.2 平成24年5月8日 八坂小保健室

緑のさわやかな季節になりました。気持のよい季節で、心までさわやかに明るくなりますね。連休も終わり、新学期が始まって、1か月が過ぎました。緊張も和らぎ、疲れが出てくるころです。十分な睡眠と休養を心がけ、バランスのとれた食事をとらせるなどで、お子様の体調管理をよろしくお願いします。

## ＜学校感染症情報＞5月現在

八坂小では、溶連菌感染症3名とマイコプラズマ肺炎1名です。練馬区の他の小学校では、4月にインフルエンザが流行したそうです。気をつけましょう。

## 早ね☆早おき♡朝ごはん 週間

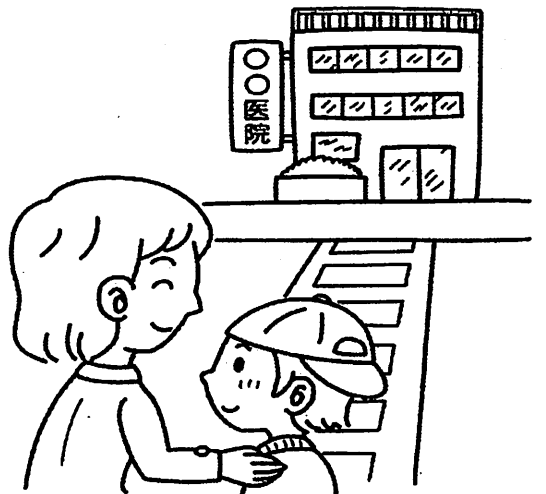
5月21日(月)～5月25日(金)

18日(金)には、カードを持ち帰ります。

ご家族で相談して、寝る時刻や起きる時刻の目標を決めたり、お子様と一緒に朝ごはんのメニューを考えたりして頂けるとありがたいです。ご協力をお願いいたします。

## 診断の結果について

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。結果は必ず保健室までお知らせください。



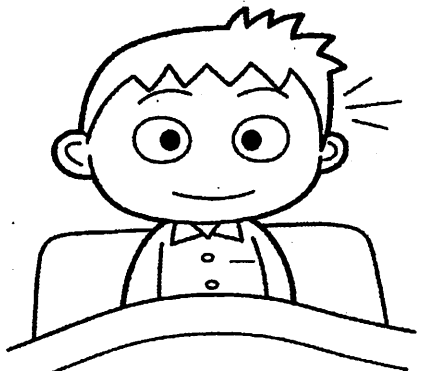
## 学校医の先生方を紹介します 今年度もよろしく申し上げます

内科	渋谷浩孝先生	渋谷医院	大泉町 2-60-5	3922-0022
眼科	森川達也先生	森川眼科医院	田柄 2-7-13	3979-4951
歯科	斉藤 尊先生	斉藤医院	土支田 3-24-17	3924-0519
耳鼻科	山岸茂夫先生	クリニック氷川台耳鼻咽喉科	氷川台 3-39-2	3557-3375
薬剤師	河野恵美子先生	ミドリファーマシー	東大泉 2-24-16	3904-2614

せい かつ

# 生活リズムをととのえましょう!

## 朝ごはん食べてる?



朝ごはんは頭と体の活動に必要です。

朝ごはんをぬくと、血のめぐりがなかなかよくなり、体温が上がらなかつたり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。

朝、食欲がない時は、夜ふかしをしたり、ねる前におやつを食べなかつたか思い出してみましよう。起きる時間もゆとりをもって。

元気な学校生活は朝ごはんからです。

## しっかり運動、ぐっすりすいみん

新しい学年 クラスには、なれましたか? 気持ちのいい季節になり、「元気いっぱい!」という人が多いなか、ぼつんぼつんとつかれた顔が見えますね。

熱もないし、どこも痛くないのに、なんだかだるいなあという人、体をじゅうぶんに動かしていますか? 昼間、しっかり運動して、夜ぐっすりねむりましよう。

