



5月の
ほけんもくひょう
保健目標!

自分の体について知ろう

5月はいろいろな健康診断を行います。それぞれ気をつけることを確認しましょう。
健康診断は自分の体について知るととてもよい機会です。自分の体は、前よりどのくらい大きくなったかな、異常はなかったかなと、おうちの人と一緒に結果を見るようにしましょう。

5月の健康診断予定

- 11日(月) 尿検査①(全学年)
- 13日(水) 心電図検査(1・4年)
- 20日(水) 内科検診(全学年)
- 21日(木) 尿検査②(対象者のみ)
- 27日(水) 歯科検診(全学年)



歯科検診

歯や口の健康状態を、学校歯科医の浅井先生にみていただきます。
※朝、必ず歯みがきをしてきましょう♪



尿(おっこ)検査

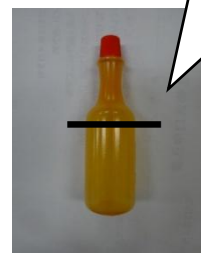
腎臓の病気や糖尿病ではないかを尿で調べます。

必要なものは、検査前の8日(金)に配ります。

★尿のとり方★

- 前日のねる前に必ずおっこをする。
- 朝起きたら、一番はじめのおっこを紙コップにとる。
(出はじめはとらず、出ている途中のおっこをとる。)
- 紙コップのおっこをスポイトでたくさんとる。
- スポイトのふたをしっかりとしめ、名前シールをはる。
(ぬれている場合は、ふきとってからシールをはる。)
- もれるといけないので、ビニールぶくろに入れて学校へ持ってくる。
- 教室についたら、すぐに担任の先生に提出する。

ここまで入れましょう。



心電図検査

心臓のドクドクという動きを確認して、異常がないか調べます。

足、手、胸のそれぞれ2か所にクリップのようなものをつけます。
しばらく、上を向いて静かに検査します。

※体に電気は流さないのだから大丈夫です。安心してくださいね◎
※服装は体操服です。

※クリップを付けた後にまくり上げた体操服をかぶせ胸を隠すようにします。
必要であれば体にかぶせるタオルを持ってきてください。



内科検診

からだ全体（心臓や肺の音、背骨の形、
皮ふなど）の健康状態を、学校医の水野
先生にみていただきます。

※服装は体操服です。

※からだを清潔にし、
手足の爪を切っておきましょう。



健康診断

3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査が困ったりして、検診ができません。



なやみや心配なことは だれかに相談しよう

心配なことがあるときは、おうちの人、担任の先生、自分が話しやすい先生に話しましょう。
カウンセラーの山本先生に話すのもおすすめ。

新しい環境で1ヶ月よくがんばりましたね。5月はそのつかれが出やすい時期です。心配なことは、他の人に話すとほっとするし、気持ちもすっきりしますよ。

希望する人は、保健室でこんなことを話せます。

- ・体調（つかれる、ねむれない、朝おきられない、食欲がないなど）
- ・体の成長のようす
- ・病気やけがのようす、体質
- ・生活リズムや食事（このほか、体以外のことも話せます）

保護者の方へ

【健康診断について】

学校での健康診断は「スクリーニング」といって、病気・異常のある疑いのある子を見つけるためのものです。検査や検診が終わりましたら、異常の疑いがあった場合、その結果を順次お知らせしていきます。「お知らせ」をもらった方は、できるだけ早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。

【健康診断日に欠席された場合について】

健康診断の項目により、校医の先生の医療機関や地域医療センターへ受診していただき、結果を学校へ報告するようにお願いしております。また欠席された場合には、個別にご連絡します。

【熱中症について】

学校では熱中症予防のため、暑さ指数（WBGT）の計測、運動や屋外での活動前の健康観察をします。体調を整えるために、特に早めに寝ること、十分な朝ごはんを食べることを配慮をお願いします。あわせて、多めの水分（冷えたもので、十分に足りる量（1～2ℓくらい））、汗ふきタオルの準備もお願いします。12日（火）の田植えの際は特に配慮ください。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう