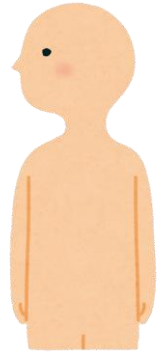


ほけんもくひょう
4月の保健目標

じぶん からだ について しろ う
自分の体について知ろう



せい かつ ととの
生活リズムを整えましょう



まいにちげん き す ただ せい かつ たいせつ
毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
しんせい かつ はじ いま せい かつ ととの み つ
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



はやーお
早起き

はや お にちゅう からだ うご
早起きして日中体を動かせば
はや ね あさ ひ
早く寝られます。また、朝日
あ たいない どけい ととの
を浴びると体内時計が整い、
よる しぜん ねむ
夜自然と眠くなります。

あさ
朝ごはん

あさ か た
朝ごはんをよく噛んで食べる
からだ うご
と、体を動かすエネルギーを
ほきゆう のう
補給できるだけでなく、脳が
めざ かつぱつ うご
目覚め活発に動きます。

うんち

あさ た ちょう しげき
朝ごはんを食べると腸が刺激
され、うんちがしなくなりま
す。出なくてもトイレに座る
じかん も
時間を持たせましょう。

こんなときは

ケガをしちゃった

からだ
体がしんどい

きょう しつ
なんとなく教室にいたくない

せん せい
先生に
はなし き
話を聞いてほしい

からだ
体のことを
知りたい

など



ほけん しつ
保健室は「みんなのための場所」。

く あい わる ひと やす
具合の悪い人が休んでいることもあるので、静かに過ごしてね。

ほけんぎょうじ
【4月の保健行事】

10日(水) 身体測定
しんたいそくてい
視力検査
しりよくけんさ
聴力検査
ちようりよくけんさ

16日(火) 耳鼻科検診
じび かけんしん

17日(水) 内科検診
ないかけんしん

24日(水) 歯科検診
しかけんしん

保健室



ほけんだより

4

南永小学校保健室

令和6年4月12日

もうすぐ健康診断が始まります。健康診断では、みなさんの体の成長具合や病気などの異常はないかを調べます。各検診で何を調べているのかを知って正しく受ければ、検査結果を生かして、これから楽しく元気に生活していくためには、どうすればいいかがわかります。大切な機会を逃がさないようにしましょう。

クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあって知っていますか？
クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ○×

身長を測る時は少し上を向く。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気はないか調べます。

受け方クイズ ④ ○×

耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじをしておく。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ○×

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ○×

目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



聴力検査

聞こえにくいかなど調べます。

受け方クイズ ⑤ ○×

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



視力検査

見えにくいかなど調べます。

受け方クイズ ③ ○×

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらぬ。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥ ○×

朝一番のおしっこをとる。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ○×

いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ○×

動作ができない時は、無理に動かさない。

