

ほけんだより 5月号

H24. 5. 1

京都府立城陽支援学校

5月に入り、お休みも後半の大型連休になります。新しいクラスや生活で緊張したところもちょっとリラックスしたでしょうか？5月は通高3年生は「職場実習」に通高1年生は1泊研と行事が続きます。しっかり体調を整えて参加しましょう。

内科検診は1年生・5月14日（月）2・3年生は5月28日（月）10：50～


です。体調のことなど相談したいことがあれば考えておいてください。

内科検診のまえに... 自分でチェック!

おうちの人といっしょに (○)をつけてみましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつ の たかさはおなじ?



() "こんにちば"をしたときの せなかのたかさはおなじ?

右と左のたかさがちがって 見えるときは、せぼねがま がっているうたがいがあ ります...

ぜんしんチェック

() かおいろはいいですか?



() ぜいぜい していない?

() ひふは カサカサ ポツポツ していない?

() むねのほね へんな形を していない?




() そのほか 気になるところ はないですか?

☆

検査の結果は どうなるかな～?

みやくはやくチェック

左の手のひらを上にむけ 手首のおやゆびがわを 右手のゆび3本で さわってみよう。





みやくはやくの強さや リズム・数で心ぞうの ようすがわかります。

1分間で おとなは 65～80回 こどもは 80～90回 くらいです

() リズム正しく、とっくん とっくん しているかな。

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足音をたてないで、自分の順番がくるのを待つようにしましょう。


心電図検査5月16日（水）9：30～

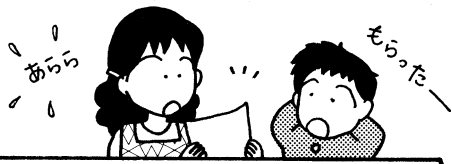
1年生 リラックスして受けましょう!

- * 上半身は裸で受けます
- * 5分位ですむので緊張しないで受けましょう。(痛くもかゆくもありません)

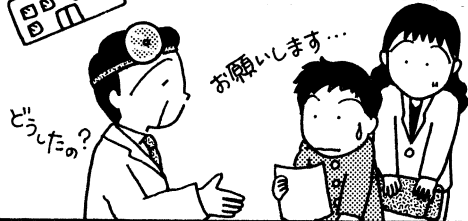
健康診断で何か異常が見つかった人は…

家の人にきちんと報告しましょう。

(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

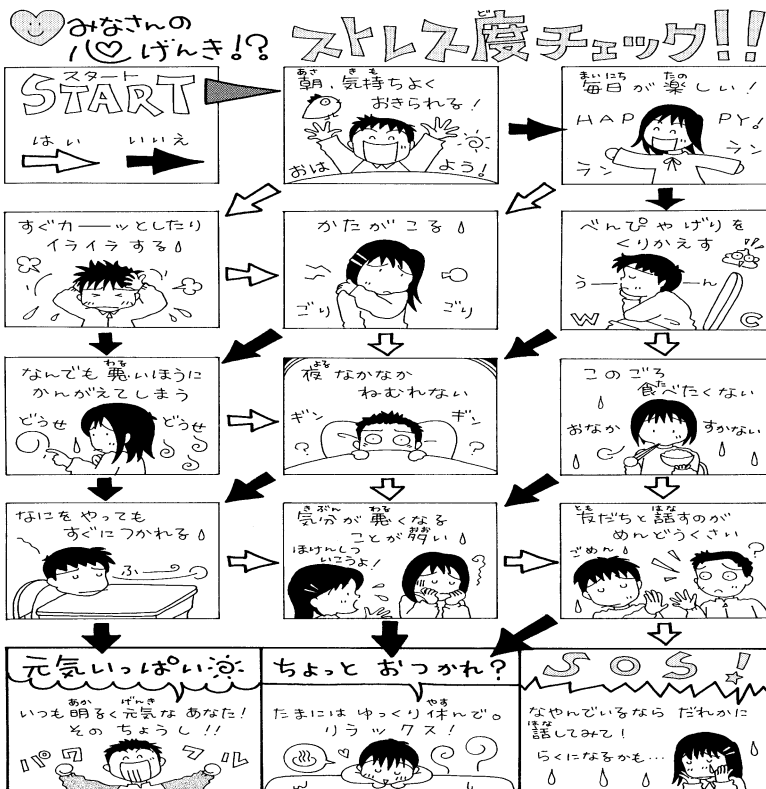


早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



いろいろな検診が終わった後は保健室から結果をお知らせします。異常があった人は受診をしてください。(特に指示がない場合は夏休み中で大丈夫です。)

- 検尿・ぎょう虫の異常 → 内科を受診
- 歯科検診の異常 → 歯科医院
- 心電図の異常 → 専門医(心臓)
- 眼科検診の異常 → 眼科
- 耳鼻科検診の異常 → 耳鼻科



「こころ」は元気ですか?
自分では意識していなくても「こころ」が元気じゃないと、体のあちこちの調子が悪くなります。

「こころ」と「からだ」はつながっているのです。
“楽しい”時間をもちましょう。友達やお家の人といろいろなことを話しましょう。

