

ほけんだより 4月その2

令和8年4月23日 神足小学校 保健室



新年度がスタートして2週間。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、落ち着いてきたところではないでしょうか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずの内に力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心もつかれやすい時です。ゴールデンウィークは、睡眠をしっかりとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる…など、リラックスできる時間になるといいですね。

<内科検診>

- ★心臓や呼吸器、栄養状態、皮膚の状態、脊柱・胸郭・四肢の状態などに異常はないか調べます。
- ★学校における内科検診は、脊柱のゆがみがないかの確認や、全身の健康状態を観察するため、医師の診察時には上半身の服を着ずに行います。検診会場、方法などプライバシーには十分配慮して行います。
- ★診察に支障のない範囲で、タオルや着ていた服で身体を覆います。タオルを使用した人は持ってきてください。(※学校でも数枚用意しています。)
- ★心配なことがある人は担任の先生や養護の先生までご相談ください。
- ★詳しくは、別途、お知らせ(4/20配信)をご覧ください。



4・5月の健康診断



<検尿>

1次 5月12日(火)13日(水)

*女子で生理中の方は、2次検査で提出してください。

2次 6月9日(火)10日(水)

尿検査 朝一番のおしっこをとろう!



☆《尿検査》検査前日に、容器と一緒にバーコードシール貼り付けの注意を配布します。ご確認の上、提出をお願いします。

<注意すること>

前日からトイレに容器を準備する。



寝る前に
トイレに行く。

朝、起きたらすぐ
にトイレに行く。

脊柱側弯症のチェック項目

1 肩の高さに左右で
違いはないか

2 肩甲骨の高さや位置に
左右で違いはないか

3 ウエストラインに
左右で違いはないか

4 盛り上がりがあるなど、
背面(肋骨や腰)の高さに
左右で違いはないか

【直立した状態】 【前屈した状態】

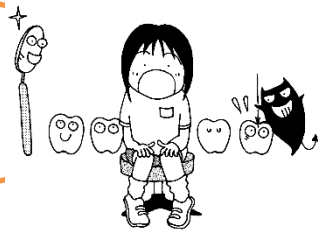


*裏面もあります

＜**歯科検診**＞

虫歯がないか、歯肉（歯ぐき）に炎症がないか、歯並びはどうかなどを診てもらいます。

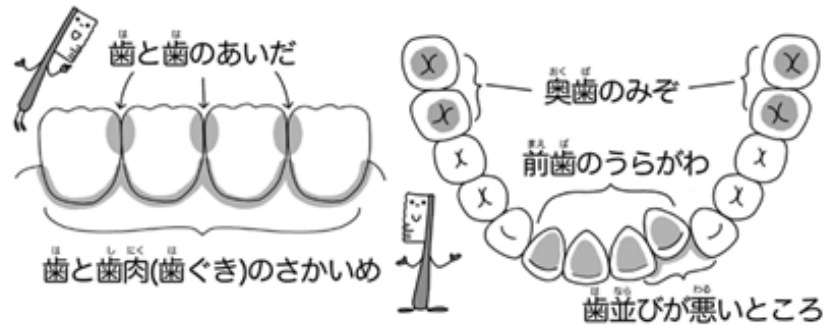
4月24日(金)ひまわり2～6年、3年、4年
30日(木)5年、6年
6月18日(木)ひまわり1年、1年、2年



みなさんは、いつ歯をみがいていますか？
健康貯金でも、1日2回みがくと赤でしたね。
これからも、歯みがきは食べたあとと、夜ねる前にしっかりみがきましょう。かがみを見ながらみがくと、みがけていない場所がよくわかりますよ。



みがき残しやすいところは、ここだよ！



*健康診断について、お尋ねになりたいことなどがありましたら、保健室西浦までご連絡ください。

＜**耳鼻科検診**＞



- ★耳・鼻・喉に異常がないか調べます。
- ★検診の前日までに、耳や鼻のそうじをきれいにしておきましょう。
- ★髪の毛が耳にかかる人は、耳にかけるかゴムで結ぶなどして耳が見えるようにしましょう。
- ★検査は、右耳→左耳→鼻→喉の順で行います。

＜**眼科検診**＞

- ★目のまわり、まつ毛、まぶた、結膜、角膜に病気の疑いがないか、アレルギー性結膜炎の症状はないか、眼位の異常がないかなどを調べます。
- ★自分で目の下を下げ、結膜をみてもらう。
- ★前髪が長い人は、くるかピンなどでとめましょう。



＜**おうちの方へ**＞

*独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校管理下に発生した児童の災害（負傷・疾病・障害または死亡）に関して、災害共済給付（医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給）を行うものです。万一、災害が発生した場合は、担任または保健室（西浦）へご連絡ください。今年度分の掛け金（460円）は5月に引き落とされます。

*フッ化物洗口について

今年度のフッ化物洗口は5月28日(木)から開始予定です。2～6年生は、昨年度の希望の状況で実施いたします。変更を希望される場合は、「変更希望調査書」をお渡しいたしますので、担任までご連絡ください。