

ほけんだより

長岡京市立長岡第六小学校ほけんしつ 令和6年5月2日

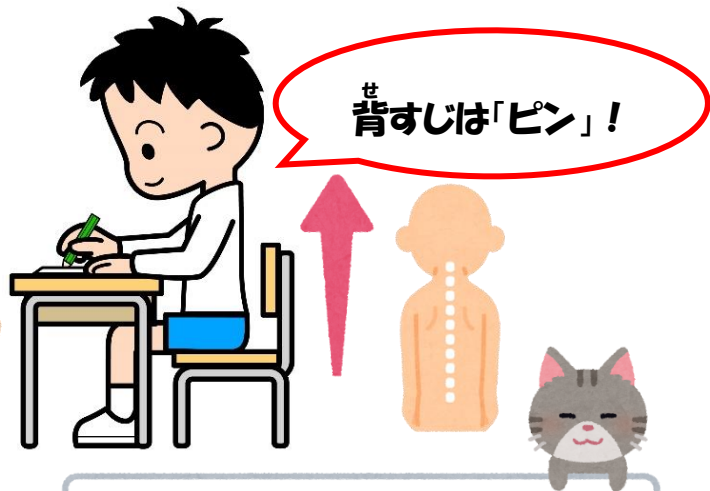
新しい学年になってもう1か月たちましたね。4月から、たくさんの新しい人やものとの出会いがあったと思います。新しいことに一気に慣れようがんばると、急に疲れが出てしまいます。この時期は特に疲れがでないよう、生活リズムを大切にしましょう。連休明けも元気なみんなに会えることを楽しみにしています。

よい姿勢のあいにとほ！「ピン！ペタ！グー！」

机とおなか、
いすとおなかの間
は「グー」1つ！

背すじは「ピン」！

足は床に
「ペタ」！



5月健康診断予定

座る姿勢がわるいと...

*集中力が
低下する



*食べたものが
消化しにくくなる



*けがにつながる。



日にち	検査	学年
7日(火)	内科検診	2・3年生
13日(月)	耳鼻科検診	1・3年生
15日(水)	耳鼻科検診	ひまわり・4・6年生
	検尿二次①	対象者(お知らせします)
16日(木)	検尿二次②	対象者(お知らせします)
17日(金)	耳鼻科検診	2・5年生
21日(火)	内科検診	1・5年生
23日(木)	内科検診	ひまわり・4・6年生
24日(金)	眼科検診	全学年
30日(木)	歯科検診	ひまわり・1・3・6年生
31日(金)	心臓二次	対象者(お知らせします)

5月31日は
「世界禁煙デー」



知って“防煙”!

タバコのミニクイズ

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



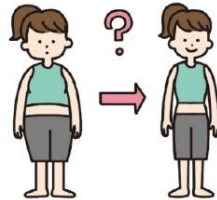
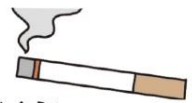
有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も

1 タバコは、先(火をつけるほう)と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い?

- A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



2 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

- A. ウソ (やせない)
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

3 タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

- A. 10種類くらい
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



4 ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってもよい?

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

(こたえ) ①…A ②…B ③…C ④…B



健康診断

なにをしらべる?

なんのため?

耳鼻科検診【中元先生】

・耳、喉、鼻に病気がないかを調べます。

☆注意: 耳に髪がかかる人は、髪を結んでおきましょう。

☆使う道具: 舌圧子・鼻鏡・耳鏡



眼科検診【堀田先生】

・目の病気がないか。

・目の動きに異常はないか。

☆持ち物: めがね(使用者)

☆使う道具: ライト



内科検診【道畑先生】

・心臓、肺、背骨、皮膚に異常や病気がないかを調べます。

☆持ち物: 体操服

ラップタオルなどが必要な人は持ってきてきましょう。

ケープやタオルは保健室にあります。

☆注意: 背骨が見えるよう、髪の長い人は

結んでおきましょう。

☆使う道具: 聴診器



歯科検診【田中先生】

・むし歯はないか、歯並びや歯ぐきの

状態はいいかを調べます。

☆注意: 朝食後、歯磨きをしっかりと

してきましょう

☆使う道具: 歯鏡

