

ほけんだより 4月

令和6年度
小倉小
ほけんしつ

入学・進級
おめでとうございます

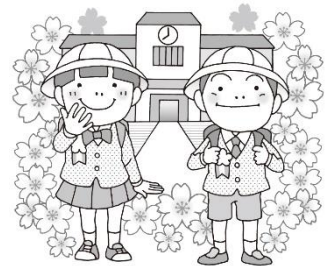
春の味覚として有名なタケノコ。漢字では、「筍」と書き、「一旬(10日間)

で竹になる」ことをあらわします。タケノコの成長

速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることも!!タケノコほどのスピー

ドではなくても、みなさんの体も毎日大きくなっています。栄養のあるものを

食べて、ぐっすり眠り、元気に成長していきましょう。



保健室はこんなところですよ

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと...疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



保健室に来る前 これだけはしておこう

先生やお友だちに伝える



いきなりいなくなるとびっくりするよ。

傷口が汚れているときは水道水で洗う



外でケガをしたときは特に念入りに。

小倉小学校も3年目となりました。

ほけんしつの中島 秀子と申します。

お名前覚えてくれたかな?

みなさんの、心と体が健康で、楽しく学校

生活が送れるように お手伝いしていきたい

と思います。

好きな給食...かきあげ、ビーフン

好きな野球チーム...阪神タイガース

好きな和菓子...生クリームフルーツ大福

好きな自転車...電動自転車



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る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。



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。



視力検査

見えにくいかな
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
クトレンズはいらない。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか
調べます。

受け方クイズ ④ ○×
耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじしておく。



聴力検査

聞こえにくいかな
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。



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。



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。



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。



答え

① ×

少しあごを引いてまっすぐ前
を見ましょう。

② ×

お医者さんの指示に合わせて、
目を動かしましょう。

③ ×

度があっているかも調べるの
で、メガネやコンタクトレン
ズは必ず持っていきましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にか
けるなどして、耳が出るよう
にしましょう。

⑤ ×

音が聞こえている間、ボタン
を押し続けます。

⑥ ○

朝一番でないと、食事や運動
の影響で、正しい結果が出な
いことがあります。

⑦ ×

心臓などの音は聴診器を使っ
ても小さいので、静かに待つ
ていきましょう。

⑧ ×

歯や歯茎の状態がわかりにく
くなるので必ず歯みがきをし
ておきましょう。

⑨ ○

無理やり動かすとけがをして
しまうかもしれません。