

～しっかりね(㊤) きちんとたべ(㊤) よくあそ(㊤) すこやかにのび(㊤) ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年4月17日
入谷小学校保健室
第2号
*家族と一緒に
読みましょう。

健康診断が始まります

内科検診(結核検診・運動器検診)(全学年)

○ 発育の様子や、心臓や肺、ひふ、背骨、四肢(両腕、両足)の健康について調べます。

実施日: 4月18日(木) 13:30～

場所: 1階相談室

服装: 運動着(半袖・短パン)

校医: 笹原 政美 先生(ささはら総合診療科)

<前日は…>

・お風呂に入り、体を清潔にしましょう。

・早めに就寝し、体調を整えましょう。



心臓病検診 (1・4年生)

○ 心臓は一日も休むことなく、働いている大切な臓器です。

この心臓の状態を正しく知り、突然の心臓の病気を防ぐために検査を行います。

実施日: 4月25日(木) 11:10～

場所: 検診車(保健室前)

服装: 運動着(半袖・短パン)

検査内容: 心電図・心音図検査

検査機関: 宮城県予防医学協会

循環器検査受診票の記入について

後日、1・4年生に受診票を配布します。お子さんの生年月日や問診事項等を記入し、学級担任まで提出をお願いします。

提出期限 4月23日(火)まで



心電図検査の受け方



① ベッドに横になります



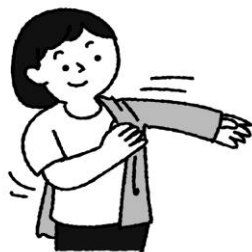
② 手首・足首・胸に器具をつけてもらいます



③ ダラーンと力を抜いて動かない

*検査は1分間ぐらいです。検査は痛みなどありません。体の力を抜いて、安心して受けてください。

急な暑さに^{きゆう}^{あつ}ご^{よう}用心^{じん} 寒暖の差が大きい^{かん だん さ おお} この時季の備え^{この じ き そな}



脱ぎ着^{ぬぎき}のしやすい服^{ふく}で
体感温度^{たいかんおんど}を調節^{ちようせつ}しよう



汗^{あせ}をかいたら清潔^{せいけつ}な
タオルやハンカチでふこう



気温^{きおん}が高い^{たか}ときは
こまめに水分補給^{すいぶんほきゆう}をしよう



外出^{がいしゆつ}のときは帽子^{ぼうし}をかぶり
紫外線^{しがいせん}を避けよう

汗拭き用タオルで、汗のしまつをしっかり行いましょう！

日中の気温が高くなり始め、業間や昼休み、体育の授業後にたくさんの汗をかいているお子さんが見られます。汗のしまつによっては体調を崩すこともありますので、汗拭き用タオルの準備をお願いします。

清潔検査が始まりました！



毎週火曜日、保健委員会が各学級を訪問し、ハンカチ・ティッシュ、つめの長さをチェックします。ハンカチ・ティッシュは、いつもポケットに入れておきましょう。

また、つめの伸び過ぎは、友達に当たってけがをさせたり、つめが折れて痛い思いをすることもあります。手のひら側から指先を見たとき、つめが見えていたら、つめを切っておきましょう。



こんなとき保健室へ来てください！

けがをしたとき



はなしやそうだんをしたいとき



ぐあいがわるいとき



からだやこころについて知りたいとき



保健室に来たときは こんなことをお話ししてね

