

～しっかりね① きちんとたべ① よくあそ① すこやかにのび① ～入谷小はる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、ひづ、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。

きゅう あつ ご じん  
急な暑さに ご用心

かん だん さ おお  
寒暖の差が大きい  
じ き そな  
この時季の備え



# ぬきふく 脱ぎ着のしやすい服で たいかんおんど ちようせつ 体感温度を調節しよう



あせ 汗をかいたら清潔な  
せいけつ  
タオルやハンカチでふこう



きおんたか  
気温が高いときは  
すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ ぼうし  
外出のときは帽子をかぶり  
し がいせん さ  
紫外線を避けよう

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っ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!



まいしゅう か よう び ほけん いいんかい かくがつきゅう ほうもん  
 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。

なが  
 の す ともだち あ  
 お  
 て  
 て  
 み  
 み  
 き  
 き

ティッシュ ハンカチ  
 ポケットへ



ほけんしつ 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 しりたいとき

# 保健室に来たときは こんなことをお話ししてね

\_\_\_\_\_

からだのど  
の部分のぐ  
あいが悪い  
のかな

いつから?

ぐあいが悪くなつた・ケガをしたの  
はいつからかか

### どんなふうに?

A simple line drawing of a person from the waist up, facing right. They have a worried expression and are holding their right hand to their forehead, with their fingers resting against their temple.

どうして?

なに何をしていて、ケガ・  
ぐあいが悪くなつたのかな。