

ほけんだより



にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとう！！

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます。

じゅうしやませいぶしょうがっこう あたら せんせい ともだち ねんせい むか あたら
十四山西部小学校も新しい先生・友達・1年生を迎えて、新しいスタートを切りました。物事の始まりは大変疲れますね。

まいにち あさ た すいみん
毎日しっかり朝ごはんを食べて、しっかり睡眠をとり、みんなげんき がんば
元気に頑張りましょう。

ほけんもくひょう
保健目標
じぶん からだ
自分の体を知ろう

あんぜんもくひょう
安全目標
あんぜん せいかつ
安全な生活について考えよう

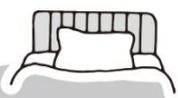
じゅうしやませいぶしょうがっこう ようごきょうゆ かみや げんき ねんかんす
十四山西部小学校の養護教諭の神谷です。みなさんが元気に1年間過ごすことができるようにお手伝いしていきます。よろしくお願ひします。

ほけんしつ ばしょ 保健室はこんな場所です

てあ
ケガの手当て
をしてくれる



たいちよう わる
体調が悪いときに
やす
休める



なや
悩みを
そうだん
相談できる



からだ こころ
体や心について
き
聞ける



ほけんしつ
保健室では、みなさんがげんき がっこうせいかつ おく
元気に学校生活を送れるように、からだ こころ けんこう
体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、えんりよ きがる き あ たの
遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

がつ ほけんぎょうじ <4月の保健行事>

4/13 (木) もく しんたいそくてい ぜんがくねん
身体測定 全学年

4/20 (木) もく し かけんしん ぜんがくねん
歯科検診 全学年

4/21 (金) きん にょうけんさ ぜんがくねん
尿検査 全学年

4/24 (月) げつ がんかけんしん ねんせい
眼科検診 1年生、2~6年生は事前調査で相談がある人

4/28 (金) きん しんでんすけんさ ねん
心電図検査 1・4年

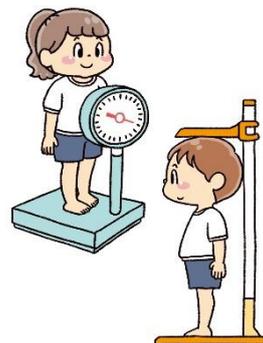
けつえきけんさ ねんきぼうしゃ
血液検査 5年希望者

5/2 (火) か にょうけんさよびひ
尿検査予備日

ほけんかんけい ていしゅつぶつ いろ
保健関係の提出物は、ピンク色のファイル

ほけん い ていしゅつ
(保健ファイル)に入れて、提出しましょう。

ていしゅつぶつ かなら ていしゅつぎげん まも
提出物は必ず提出期限を守りましょう。



けんこうしんだん 健康診断!!なぜするのか?

尿検査

どんな検査?

- 腎臓というところに病気がないか調べるよ。
- 朝起きてすぐのおしっこをとって検査するよ。
- 決められた日に忘れずに学校に持ってきてね。

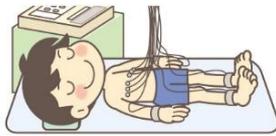


どんな検査?

心電図検査

どんな検査?

- 心臓の病気や異常を早く発見することができるよ。
- ベッドに上向きに寝て、胸と両手足に電極を付けて心臓の動きを確認するよ。
- 少しの間ベッドの上でじっとしていればすぐに終わるよ。



どんな検査?

歯科検診

歯科医の先生は暗号のような言葉を使っているよ。
先生の言葉を聞いて自分の歯のようすを知ろう。



朝一番の中間尿

を提出してください

健康診断では、みなさんに尿を提出してもらいます。腎臓の病気や糖尿病などが隠れていないかを確認するためです。「朝一番の中間尿を取る」と覚えておいてください。

どうして朝一番の尿?

体が活動を始めると、尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるためです。

どうして中間尿?

中間尿とは、出始めではない途中の尿のこと。尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



朝、ぼんやりして忘れてしまわないようにしましょう。

4/20(木) 歯科検診があります!

4つの言葉を覚えておきましょう。

- C(シー)・・・むし歯
- C0(シーオー)・・・要観察歯
- O(まる)・・・処置してある歯
- G(ジー)・・・歯肉炎

学校医さんを紹介します!

<内科医> 野村 幸彦先生 (野村胃腸科)

<薬剤師> 柳 紀代子先生 (ヤナギ薬局)

<歯科医> 小出 善彦先生 (十四山歯科)

1年間お世話になります。

