



令和3年4月7日
丹波小学校 保健室

にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとございます！

二人の新たな仲間が増え、パワーアップした全校児童12人が、健康に学校生活をすごすことができるよう、保健室からサポートしますよ！みなさんのケガを治すお手伝いはもちろんですが、不安や悩み、昨日あったできごとなど、なんでも話相手になります。いつでも声をかけてくださいね！

みんなでまもろう！ 保健室のやくそく

保健室に来る前に

- *先生に伝える
- *ケガをしたところを水で洗う
- *つきそいは少人数で



保健室に来たら

- *あいさつをして入る
- *保健室前や中ではしずかに
- *室内のものを勝手にさわらない



いま読んでくれている「ほけんだより」は、私からみなさんへあてたお手紙です。
書いてあるのは、体と心についてのお話。ずっと元気であるために知ってほしいことをいっぱいお届けするので、毎回楽しみにしてくださいね！

けんこうしんだん し 健康診断のお知らせ

毎日、健康で元気にすごせるように、異常が見つかったら、早めに病院へ行きましょう。詳しい内容については、後日配布するほけんだよりをご覧ください。

実施予定日	予定時間	検査項目	対象	連絡事項
4月8日(木)	1校時	身体測定 (身長・体重)	全学年	夏の体育着を着てください。
		視力検査	全学年	めがねをかけている人は、めがねを持ってきてください。コンタクトレンズをしている人は、検査前に一言伝えてください。
		聴力検査	1・2・3・5年	
4月19日(月)	9:00~	心電図検査	全学年	夏の体育着に着替え、くつしたを脱いで保健室に来てください。
4月20日(火)	13:30~	内科検診	全学年	夏の体育着を着てください。
	14:00~	歯科検診	全学年	給食のあと、ていねいに歯みがきをお願いします。
5月18日(火)	朝回収	尿検査	全学年	18日の朝に提出出来ない人は、6月8日の朝に提出してください。
6月10日(木)	14:00~	耳鼻科検診	全学年	耳の掃除をしてきてください。当日は髪の毛が耳にかからないようお願いいたします。
		眼科検診	全学年	

みなさん、こんにちは！

養護教諭の宮沢いづきです。丹波小学校へ来て3年目になりました。まだまだ丹波山村についてわからないことばかりです。たくさん教えてください！
1年間よろしくお願ひします！

ほけんだより

けんこうしんだん号

身体測定・視力検査・聴力検査 があります。

★日にち：4月8日(木) 全校 1校時～

★場所：食堂・保健室・図書室 ★持ち物：体育着 (めがねがある人はめがね)




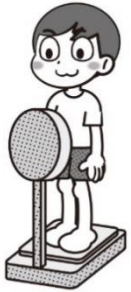
検査を受ける前は、「学年」「名前」「お願いします」
検査を受けた後は、「ありがとうございました」を言きましょう。

身体測定

Q.身体測定で何がわかるの?
A.体がバランスよく成長しているかどうか分かります。

- ◇ 身長・体重の片方だけで自分のからだを考へないようにしましょう。
- ◇ 他の人と比べず、前の自分と比べましょう。

どんなふうに受ければいいの？

<p>身長</p> <ul style="list-style-type: none"> • せすじをピンとのばす • あごをひいて、まっすぐ前を見る • せなか・おしり・かかとを身長計の柱に付ける 	<p>体重</p> <ul style="list-style-type: none"> • 体重計の真ん中へしずかにのる • はかっている間は、体を動かさない • 先生がよいと言ったら、しずかにおりる 
--	--

注意することは？

- *きれいな体・きれいな下着で！
- *できるだけ、着がえやすい服そうで！
- *髪の毛の長い人は頭の上や、後ろで髪を結ばずに、左右に結んでおきましょう。



視力検査

Q.視力検査でどんなことをしらべるの?
A.片目ずつどれくらいのがみえているのか調べて、
ふだんの生活でこまることのないか検査します。

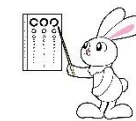
どうやって検査をするの？

- ①自分の番がきたら、テープの貼ってあるところに立ちます。
- ②左目にしゃがんきをあてて、右目からはかります。
- ③黒いわの切れ目のある方向をこたえます。
- ④つぎに左目をはかります。右目にしゃがんきをあてて、さっきと同じように検査します。



足はテープにあわせませす。

かくした目は、開けたま
まにしておきます。



このマークを見ませす。



注意することは？

- *カンでこたえたりせず、見えないときは「見えませせん」とはっきり言ひましょ。
- *目を細めたり、前にのりだしたりしてはいけませせん

聴力検査

Q.聴力検査でどんなことをしらべるの?
A.ものを聞く力が、十分にあるか、高い音や低い音がきこえるかをしらべませす。

どうやって検査をするの？

- ①レシーバーを右耳にあて、よく耳をすませませす。
- ②音が聞こえたらボタンをおします。(聞こえている間は、ずっとおしたまませす。)
- ③先生が声をかけてくれませす。そうしたら、レシーバーを左耳にかえませす。
- ④音が聞こえたらボタンをおします。

注意することは？

- *前の日に、おうちの人におねがひをして、耳のそうじをしてもらひましょ。
- *髪の毛の長い人は、検査のじゃまになるので、耳にかけて、検査を受けましょ。



おうちの方へ お願い

- 夏の体育着の準備をお願いませす。
- めがねをしようしている場合、当日必ずめがねを持たせてくだませす。
- 検査前日に、おうちで無理しない程度に、耳そうじをお願いませす。
- 異常があつた場合は、お知らせませす。早めに医療機関で、相談・受診していただくことをおすすめませす。

