



令和2年4月7日(火)
丹波小学校保健室

入学・進級おめでとうございます！

今年は、3人のかわいい1年生が入学し、新しい1年がスタートしました。新しい学年・新しい担任の先生になり、うれしい気持ちやドキドキでいっぱいだと思います。初めてのことや、覚えることが多い時期です。「早ね・早起き・朝ごはん」で元気いっぱいに笑顔で学校生活を送ってほしいと思います。

保健室のルール

保健室をみんなが気持ちよく使うように、守ってほしいルールがあります。まちがっているのはどの子かな？



- ① 保健室に入るとき・出るときはあいさつを。
- ② ケガをしたときは、傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。
- ③ 保健室で借りたものは、症状が落ち着いたら返しに来てください。
- ④ 体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにしましょう。
- ⑤ 具合が悪いときに寝るためのベッドです。

おしえてほしい

4つのこと

けがをして保健室に来たときは・・・

いつ **どこで** **なにを** **なにを** **どうなった** を教えてください。

けがの状態によって、どんな応急手当をするか、病院に行って治療した方がいいのか判断します。ゆっくりで大丈夫なので、きちんと自分の言葉で伝えてね。

健康診断のお知らせ



※新型コロナウイルスの影響により、日程が変更になる可能性があります。

実施予定日	時間	検査項目	対象	連絡事項
4月23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15日(水) 延期になりました。	1校時	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21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20日(水)	朝回収	尿検査	全学年	20日の朝に提出出来ない人は、6月9日の朝に提出してください。
6月4日(木)	10:00~	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にお願いします。
		眼科検診	全学年	

保健室からのお知らせ

今月の保健目標は

自分のからだを知ろう

今年度もよろしくお願ひします！

養護教諭の宮沢いぶきです。
丹波小学校へ来て、2年目になりました。
またみなさんと過ごすことが出来て、嬉しく思います。みなさんが健康に学校生活を送ることが出来るよう、保健室からお手伝いします！

ほけんだより

けんこうしんだん号

shintai sokutei shiryoku kensa chouriyoku kensa
身体測定・視力検査・聴力検査 があります。

★日にち：4月23日(木) 全校 1校時～

★場所：食堂・保健室・放送室 ★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」をいましょう。

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え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。

どんなふうに行えばいいの？

<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もが見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。

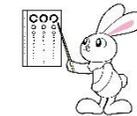
どうやって検査をするの？

- 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黒いもの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。



このマークを見ます。



注意することは？

- *カンをこたえたりせずに、見えないときは「見えません」とはっきりいましょう。
- *目を細めたり、前にのりだしたりしてはいけません

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。(聞こえている間ははずっとおしたままです。)
- ③先生が声をかけてくれます。そうしたら、レシーバーを左耳にかえます。
- 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いをして、耳のそうじをしてもらいましょう。
- *髪の毛の長い人は、検査のじゃまになるので、耳にかけて、検査を受けましょう。

おうちの方へ お願い

- ・夏の体育着の準備をお願いします。
- ・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さい。
- ・検査前日に、おうちで無理しない程度に、耳そうじをお願いします。
- ・異常があった場合は、お知らせします。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します。

