

# 保健通信



令和5年4月  
宝立小中学校  
保健室より

今月の保健目標

自分のからだを  
知ろう

入学、進級おめでとうございます。新しい学年でがんばりたいことを決めている人も多いのではないのでしょうか。元気な毎日を送るために規則正しい生活を送ることを心がけましょう。保健室はみなさんが健康に過ごせるように、いろいろなことをとおしてサポートしていきますので、よろしくをお願いします。



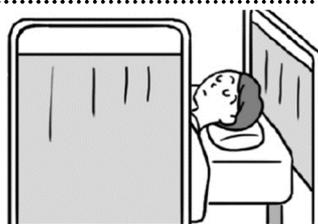
## 保健室はこんな時に来てください

養護教諭の小畠 尚美です。ルールを守って保健室を利用してくださいね。



### けがの手当て

汚れている傷は保健室に来る前にできるだけ水道水できれいにしましょう。



### 体調が悪い時

少し休んでも良くなる時はお家の方に迎えに来てもらいます。



### 聞いてほしいことがある時

「保健室と関係ないかも…」という事でも大丈夫。どんどん話に来てください。



### 健康について質問がある時

どんどん聞きに来てください。一緒に考えた方が良いこたえが出ることもあるかもしれません。本もたくさんあります。



校 医	みちした 道下	ひでのぶ 秀信	先生
耳鼻科医	ますだ 栞田	こう 耕	先生
歯科医	なかはま 中濱	つよし 毅	先生
薬剤師	ほしの 星野	はるか 遥	先生

# 健康診断

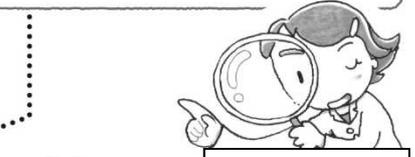
## こんなことを調べます



**身長 体重** 身体測定 4月7日(金)  
 去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
 太りすぎや痩せすぎではないかな？

**歯** 歯科健診 5月11日(木)  
 歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
 むし歯や歯肉炎などはないかな？

**目** 4月7日(金) 視力検査  
 見えづらくなっていないかな？  
 目の病気はないかな？



**耳・鼻** 6月6日(火) 4月7日(金) 耳鼻科健診、聴力検査  
 聞こえづらくなっていないかな？  
 病気の疑いはないかな？

**心臓 肺** 4月20日(木) 内科健診  
 からだの中の病気はないかな？

内科健診では、ほかにも  
 目やのどの様子、皮膚の  
 病気がないか、栄養状態  
 なども診ています



**おしっこ** 4月25日(火) 検尿  
 おしっこに病気のサインが  
 隠れていないかな？

朝いちばんの  
 おしっこを  
 とってください！

**骨 関節** 4月20日(木) 運動器健診  
 動きの悪いところや痛みはないかな？  
 背骨や肩のゆがみはないかな？

\* 5月26日(金) 心臓健診 (1.7年生) があります。



## 健康診断…なぜするの？

健康診断を受けて  
 いる間は、何を言わ  
 れているか、よく聞  
 いてみよう

- ① 体の成長の様子、健康の状態を調べる
- ② 病気を早く見つけて、早く治療できるようにする
- ③ 自分の体の事を知り、関心を持つようにする
- ④ より健康であるために自分でできることを考えられるようにする