

# ほけんだより



令和6年4月30日  
石崎小学校 保健室  
★おうちの人と読んでね



## 保健目標 体を清潔にしよう!

学校では、毎週火曜日に清潔検査を行い、「ハンカチ・ティッシュを持って来ているか」、「つめは短いか」を調べています。保護者の皆様は、子供たちに清潔なハンカチ・ティッシュを持つ習慣がつくように、声かけとチェックをお願いします。また、長い爪は不衛生で、けがの原因にもなります。短く切っておきましょう。マスクの予備と一緒に、ハンカチ・ティッシュの予備もランドセルに入れておくと便利です。



### 歯

食後に歯をみがきましょう！むし歯の人は早く治しましょう。



### 手

手には目に見えないバイキンがいっぱい！石けんで手を洗いましょう！ハンカチも忘れずに！



### 体

毎日お風呂に入って、あせやほこりを洗い流しましょう。



### 前がみ

前がみが長いと、目を傷つけたり、目にバイキンが入ったりします！短く切るかピンでまとめましょう。



### つめ

長いつめの中はバイキンがいっぱい！また自分や友達がケガをする危険があります！短く切りましょう！



### ポケット

せいけつなハンカチとティッシュを毎日持ち歩きましょう！



## 【健康診断について】

健康診断の結果、医師の再検査が必要な場合や、異常の疑いがもたれる場合は『治療勧告用紙』をお渡ししています。お子さまが用紙を持ち帰りましたら、早めに専門医の診察を受け必要な処置をしてください。なお、治療が済みましたら用紙を学校へ提出してください。健康診断の結果などに関して不明な点がありましたら担任または養護教諭（宮崎）までお問い合わせください。



※疑わしいものは全てお知らせしていますので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあると思いますがご了承ください。

視力 眼科	水色の用紙	視力が片目でもB・C・Dの場合 眼科検診の結果、受診が必要な場合
歯科	ピンクの用紙	「むし歯」「要注意乳歯」「歯石」「歯肉炎」など医師の治療が必要な場合は、早めに専門医を受診してください。
聴力 耳鼻科	きみどりの用紙	難聴の疑い ★耳鼻科検診は6月20日に実施予定
体格	白色の用紙	高身長・低身長・中等度肥満以上の場合
その他	白色の用紙	内科検診や尿検査の結果、受診が必要な場合など ★内科検診（高：5月14日、中：5月17日、低：5月21日） 尿検査は5月15日に実施予定

## 健康診断の結果から生活をふり返ろう

### 歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

