

ほけんだより

こういけんしん けっかくけんしん し
校医検診・結核健診のお知らせ
令和元年5月8日 松波小学校

1～6年全員 5月9日（木）午後2時～

＜校医検診って？＞

からだ なか おと き ひら せぼね うら み からだ なか ようす しら
体の中の音を聴く、皮膚、背骨、まぶたの裏を診て、体の中の様子を調べます。

＜結核健診って？＞

けっかくけんしん
結核という病気にかかっている心配はないかを、前におうちの人に書いてもらった健康ノートの
もんしんひょう つか おこな かぜ ひと たいちょう ひと がっこうい ますやせんせい
問診票を使って行います。風邪ぎみの人や体調のあまりよくない人は、学校医の升谷先生から「い
つからかな？」とか からだ ようす たす こと
体の様子を尋ねられるかもしれないので 答えられるようにしておきましょう。

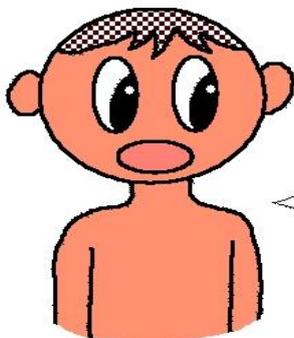
ふくそう
服装は・・・

ぬいだり着たりがしやすいように、**はん** **はん** **たい** **ふく**
半そで半ズボンの体そう服です。

わす も
忘れずに持ってきてね！

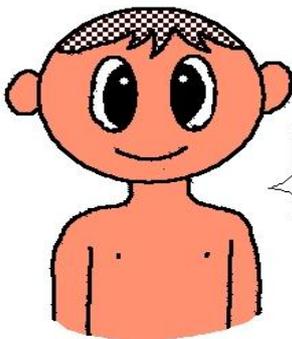
せんせい み じょうはんしん
※先生に診てもらうときは、上半身ははだかになります。

校医検診では何を診るの？



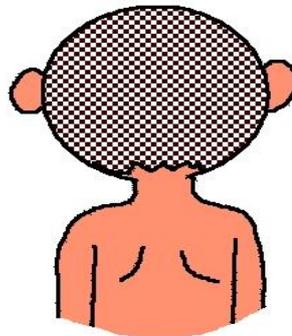
めがねをかけている人は
はずしておこう！

①まぶた・首のリンパせん
・のどをみます。



ちようしんきでちいさな
おとをききます。しずかに！

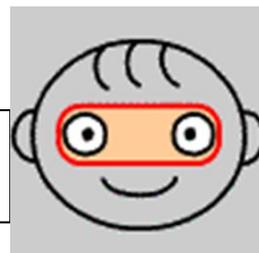
②むねの音（しんぞう
の音）をききます。



③しせいは正しいか
をみます。



ほか りょうて め み
他にも、両手（つめ）や、目も診ます。



み 診てくださるのは、がっこうい ますやかずひろせんせい ますやいいん
学校医の升谷一宏先生（升谷医院）です。

うらもあいますよ！

新学期から1カ月。
少し疲れたなあ...
という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か?

スタート 起床



睡眠は大切なので、
学校に行きぎりぎりまで
眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か ざんねん!

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた歯垢を
取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな?

ガチガチ・
ころころうんち → **っ**
バナナうんち → **う**



い ざんねん!

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。

朝ごはんを脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。



ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

っ ざんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、腸の健康が
ばっちりなうんち。
毎朝トイレでうんちを出す
習慣をつけよう。

せ ざんねん!

朝は元気のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を目覚め
させたり、朝ごはんを
エネルギーを補給したり。
うんちを出すのも
大事です。



う ざんねん!

いってらっしゃい!

朝の生活習慣を整えて、
元気な一日を
送りましょう!

ゴール

5204A-2722



運動会元気に がんばろう!

練習が始まったら

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・つめを切っておこう
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、
- ・準備体操をしっかり
- ・ひもをしっかり結ぼう
- ・体調が悪いときは無理をしない

健康診断 5月のスケジュール

- 21日(火) 尿検査(二次)
- 23日(木) 耳鼻科検診
(13:25~1・4年生のみ)
- 29日(水) 心臓検診
(8:40~1・4年生のみ)
- ★できるだけ休まないように
お願いします★

