

# ほけんだより



令和3年5月7日  
兵庫教育大学附属小学校  
保健室 第2号

## 5月の保健目標 : 自分の健康状態を知ろう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

ゴールデンウィークが終わりました…! 長いお休みの後に心配なのが、生活習慣の乱れによる

体調不良です。お休みの間、寝る時間がいつもより遅くなっていた人はいませんか?

毎日の学校の生活に合わせて、少しずつ自分の身体を慣らしていきましょう!(^^)

## 健康診断の日程

つき月	にちようび日・曜日	けんしんないよう検診内容	がくねん学年	もちぶつちゆういじこう持ち物や注意事項など
5月	6日(木)	しりよくちようよくけんさ視力・聴力検査	2年	くば配られた結果をお家の人と一緒に確認しよう!
	7日(金)	しりよくちようよくけんさ視力・聴力検査	1年	
	11日(火)※準備日12日	にようけんさにじ尿検査(二次)	たいしやうしや対象者	
	17日(月)	ないかけんしん内科検診	5年	たいそうふく体操服が必要です!
	24日(月)	ないかけんしん内科検診	6年	
	27日(木)	じびかけんしん耳鼻科検診	1・4年	みみそうじ耳掃除をする時は、耳を傷つけない範囲でしましょう!
31日(月)	もあれせきちゆうけんしんモアレ(脊柱)検診	5年	たいそうふく体操服が必要です!	
6月	2日(水)	しかけんしん歯科検診	3・4年	ていねいは丁寧に歯をみがいてこよう!
	3日(木)	がんかけんしん眼科検診	1・4年	も持っている人はめがねが必要です!
	7日(月)	ないかけんしん内科検診	1年	たいそうふく体操服が必要です!
	9日(水)	しかけんしん歯科検診	5・6年	ていねいは丁寧に歯をみがいてこよう!
	11日(金)	ないかけんしん内科検診	2年	たいそうふく体操服が必要です!
	16日(水)	しかけんしん歯科検診	1・2年	丁寧に歯をみがいてこよう!

## 身体測定前にしたお話

けんこうしんだん どうして健康診断ってあるの??

自分のからだの



成長の様子を知ることができる

病気や異常を



見つけることができる

自分のからだに興味をもつ



きっかけになる

健康になるための



目標づくりに役立つ

### 内科検診で調べること

内科検診では、心臓の音や呼吸の音を聴いたり、栄養状態や皮膚の様子、背の形を量ったり、貧血ではないかを調べたりします。

心臓の音や呼吸の音 (聴診器で聴きます)



ここがポイント!  
●大きくゆっくり呼吸をします。

背骨の形や胸の骨、ろっ骨



ここがポイント!  
●お医者さんがふれるので、じっとしています。

栄養状態や皮膚の様子



ここがポイント!  
●お医者さんが下まぶたの裏側の色を見ます。色が薄いほど、貧血の可能性があります。

貧血かどうか



ここがポイント!  
●お医者さんが下まぶたの裏側の色を見ます。色が薄いほど、貧血の可能性があります。

4月の身体測定をする前に、少し時間をもらって、「健康

診断」について、2~6年生のみなさんと一緒に考えました

ね。覚えていますか? なんとなく受けている人も多いであ

ろう「健康診断」ですが、実は、自分の身体のことについて詳

しく知ることのできる素晴らしい機会です。

配られた健診結果は、ぜひ、お家の人と一緒に確認し、

自分の身体に関心をもってこれからの身体づくりに生かして

ください。

また身体に関する事で何か疑問があれば、保健室へ来

て聞いてくださいね。一緒に考えましょう!(^^)

### 保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

左記にある通り、今年度は4月~6月にかけて様々な健診が予定され、順に実施されています。健診実施後には、健診結果を全児童に配付しております。ご家庭にて、お子さまと一緒に結果を確認いただけると幸いです。また、健診結果に医療機関での精査をお勧めすることが記されている場合には、早めに医療機関を受診された上で、受診結果報告書を学校までご提出ください。なお、学校で行われる健康診断は、疑わしいと思われる人を選び出すものであるため、受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解の程、よろしく願いいたします。