

# ほけんのひろば 4月号

令和6年4月11日 北区立浮間小学校 保健室

## ～4月の保健目標～

### 自分のからだをよく知りましょう



浮間小学校の保健室は、「田村佳子」と「藤田華子」の2人の養護教諭で、みなさんの「心と体の健康」と「成長」について見守り、支えています。どうぞよろしくお願ひします。



4月10日(水)から健康診断が始まっています。みなさんは、それぞれの検査で体のどんなことを調べているかを知っていますか？検査の種類や意味を知り、もっと自分の体に興味をもち「自分の体博士」となって健康な生活を送ってほしいと思っています。

## クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？クイズに○か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

### 身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ① ○×

身長を測る時は少し上を向く。



### 眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題がないかも確認します。

受け方クイズ ② ○×

目の動きを見たいので、検査中は目をぐるぐる回しておく。



### 視力検査

見えにくいかな調べます。

受け方クイズ ③ ○×

裸眼の視力がわかればOK。メガネやコンタクトレンズはいらない。



### 耳鼻科検診

耳や鼻の病気がないか調べます。

受け方クイズ ④ ○×

耳の中が見えやすいように、前日に耳そうじをしておく。



### 聴力検査

聞こえにくいかな調べます。

受け方クイズ ⑤ ○×

聴力検査は、音が聞こえたらボタンを押してすぐに離す。



### 尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

受け方クイズ ⑥ ○×

朝一番のおしっこをとる。



### 内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦ ○×

聴診器を使えば音ははっきり聞こえるので、待っている間は話していてもいい。



### 歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びやあごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑧ ○×

いつもの口の中の状態を知るため、歯みがきをしないで受ける。



### 運動器検診

体の動きに問題がないか調べます。体にゆがみがないかも確認します。

受け方クイズ ⑨ ○×

動作ができない時は、無理に動かさない。



ほけんしつ つか かた かくにん  
保健室の使い方を確認しましょう

保健室はこんなところです

できること



できないこと



ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や栄養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



保健室利用のルール

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



クイズの答え

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

新しい学年になり、環境が変わると、自分でも気が付かないうちに緊張して体調を崩すことがあります。下校してからや、お休みの日にはしっかりと体と心を休めましょう。

朝になったら元気チェックをして、学校で勉強したり遊んだりして、一年間たくさんのお思い出をつくりましょう！

毎日自分でやってみよう

朝の元気チェック!

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい!



- ① X 少しあごを引いてまっすぐ前を見ましょう。
- ② X お医者さんの指示に合わせて、目を動かしましょう。
- ③ X 度があっているかも調べるので、メガネやコンタクトレンズは必ず持ってきてきましょう。
- ④ O 他にも、髪が長い人は耳にかけるなどして、目が出るようにしましょう。
- ⑤ X 音が聞こえている間、ボタンを押し続けましょう。
- ⑥ O 第一番でないと、食事や運動の影響で、正しい結果が出ないことがあります。
- ⑦ X 心臓などの音は聴診器を使っても小さいので、静かに聞いてみましょう。
- ⑧ X 歯や歯茎の状態がわかりにくくなるので必ず歯みがきをしておきましょう。
- ⑨ O 無理やり動かすとけがをしようかもしれません。