

ほけんだより

平成 21 年 4 月 21 日

寒河江市立南部小学校
保健室

あす4月22日（水）は

しん
身

たい
体

けい
計

そく
測

服装：運動着（長そで、長ズボン）

かみ型：頭の頂上にはむすばない

その他：メガネ使用の人はメガネをかけてくる

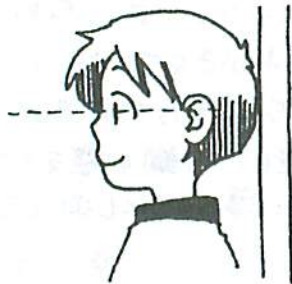


これでは、身長
や座高が正しく
はかれません。

○身長のはかり方

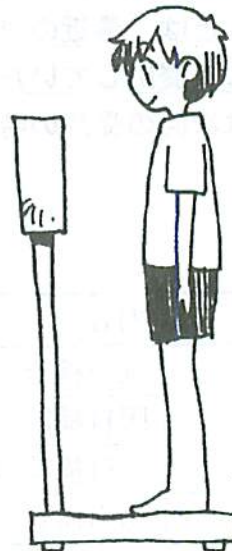


からだのまん中と柱のまん中
がかさなるようにします。

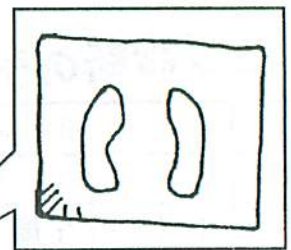


かるくあごをひいて
目と耳がまっすぐ
なるようにします

○体重のはかり方



体重計の足型にあわせてまん中に
のりましょう。
のりおりはしずかにしましょう。



足型の上に立つ

せなか、おしり、かかとがきちん
と柱にくっつくようにします。
体の力をぬいて、うではまっすぐ
下にします。



自分の身長や体重はどのくらい
かな？ 予想（よそう）は？

自分の身長 _____ cm
体重 _____ kg

いまの自分の体を知り、一年間
でどのくらい成長していくか、
バランスよくふえているかなど、
体に関心をもちながらこの
一年をすごしてみましよう。

○座高のはかり方

せなか、おしりがきちんと
柱につくようにすわる。
太ももはまっすぐになり、
ひざは直角になるように
します



おしりのところにすきま
をあけないこと

けん こう しん だん

健康診断がはじまります

成長期にあるみなさんは、今、からだが大きくかわるときをむかえています。健康診断は、体のようすを知り、自分では気づかない病気にかかっていないかを知るために行うものです。一年に一度の健康診断で、自分の健康状態をしっかりとチェックし、健康な生活がおくれるように心がけてみましょう

こうい せんせいがた しょうかい
校医の先生方をご紹介します

内科	田村 真明先生 (田村クリニック)
眼科	寺島 和人先生 (陵南眼科クリニック)
耳鼻科	横山 彰夫先生 (横山耳鼻科)
歯科	高橋 健先生 (高橋歯科)
薬剤師	佐藤 陽子先生 (健康堂薬局)

* おうちの方へ

検診や検査の結果、何か異常が見つかった場合には、お知らせを出しますので、なるべく早く受診してください。視力や耳鼻科疾患など、定期的にみてもらっている場合などは、最近の受診の結果を保護者の方が記入して提出していただいてもかまいません。(または次回の受診の時でも大丈夫です)

健康診断の予定

月	日	開始時刻等	内容
4月	30(木)	1, 2校時	視力検査 (1年)
5月	1(金)	午後1時30分～	眼科検診 (1～3年)
	7(木)	午後1時30分～	内科検診 (1～3年)
	8(金)	2～4校時	聴力検査 (3年)
	11(月)	1～2校時	聴力検査 (2年)
	12(火)	2～3校時	聴力検査 (1年)
	14(木)	午後1時30分～	内科検診 (4～6年)
	22(金)	午前9時30分～	歯科検診 (1～3年)
	25(月)	午後1時30分～	眼科検診 (4～6年)
	26(火)	午前10時45分～	貧血検査 (6年)
	27(水)	午前9時30分～	歯科検診 (4～6年)
28(木)	午後1時～	耳鼻科検診 (2・4・6年) 1. 3. 5年生は耳鼻科アンケートの結果で、必要と思われる人	
6月	4(木)		ぎょう虫卵検査 (1～3年)
	5(金)	午前9時～	心電図検査 (1年)
	10(水)		尿検査 (全学年)

検診の日、欠席の場合は、後日学校で引率し、検診を受けますが、できるだけ欠席しないよう、体調管理をよろしくお願ひします。



健康診断の前の日の約束

健康診断の前の日は、お風呂に入って からだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり 歯みがきをていねいにしたり... つめもきちんと切っておきましょう。

そして体調を整えるために 早く寝るようにしましょう。

☆ ☆