

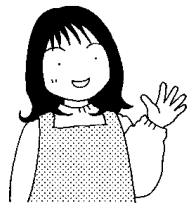


2023年4月21日

佐古小学校保健室

No. 2

家庭数



ほけんしつ
かみくぼ

新学期が始まって2週間が経ちました。一つ学年が上がり、落ち着いて学習に取り組んでいる姿を見て、お兄さんお姉さんになったなあ〜と感心しています。この時期は、そろそろ疲れが出てくるころです。お腹の調子が悪くて保健室を利用する人もいます。早く寝て、早く起きて、しっかり朝ごはんを食べる習慣をつけて元気に登校してくださいね。

始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツ
は、自分の体と心の状態に気を
配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしまし
よう。

朝の健康チェック

- ☒ 眠気は残っていない？
- ☒ 食欲はある？
- ☒ ウンチはスッキリ出た？
- ☒ 体に違和感があるところはない？
- ☒ 熱やせき、鼻水はない？
- ☒ やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てください。



給食の様子

ぎゅうにゅう

牛乳ビンについて

牛乳が4月から変わりました。似たような形のビンですが、“量が多くなった?!”と聞いてくれる人がたくさんいて、給食に関心を持ってくれてとてもうれしいです。

⇒牛乳の量は今までと同じ量です!!

このように、目を見た時に実際とは違って感じることを『錯覚』と言います。



牛乳ビンが滑りやすい形で落としそうになったことがありました。慣れるまで、意識しないといけないなと思いました。みなさんも気をつけてください。

ぎゅうしょくじゅんび

ちやくよう

給食準備のマスク着用について

給食の時は、給食当番や配膳の係は、マスクを着用して準備をします。給食用マスクを小袋などにに入れて持ち帰るよう、準備をお願いします。(マスクを着用して登校する場合は、給食用マスクの準備はいりません。)衛生面に気をつけるためにマスクを着用しますので、ご協力よろしくお願いします。

引き続き、3密を避け、人と人の距離をとり、手洗い・換気を行い、新型コロナウイルス感染症対策も行っています。



な い か け ん し ん

内科検診

- 日 時
 - 4月27日(木) 午後1時から(1・2年生)
 - 5月11日(木) 午後1時から(3・4年生)
 - 5月25日(木) 午後1時から(5・6年生)
- 場 所 保健室
- 学 校 医 にしやま だちつせんせい にしやま内科
- もちもの なつふくたいそうふく 夏服体操服



内科検診はどんなふうにするのかな？



- 聴診器をあてて、心臓や肺の音を聞きます。(心臓や呼吸器の検査)
- まぶたや顔から貧血がないかをみます。(栄養状態の検査)
- のどを見て、扁桃腺が大きくないかをみます。
- 皮膚の病気がないかをみます。(皮膚の状態の検査)
- 脊柱、胸郭、四肢に異常がないかをみます。(運動器の検査)



にしやませんせい まえ だ 西山先生の前に立ったら…

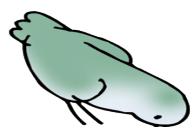
- ① (先生が聴診器をあてるので) 大きく息を吸って吐く。
- ② うしろをむいて、背骨をみせる
- ③ 口を大きくあーんと開ける
- ④ 健康診断事前調査票の内科や整形外科にチェックがある場合は、詳しく診ていただきます。

検査の前の日にしてほしいこと！

- ① お風呂に入り、からだをきれいに洗ってね。
- ② 手や足の爪を短く切っておきましょう。
- ③ 耳あかをとっておきましょう。
- ④ 下着や服に名前を書いておきましょう。

検査の時にしてほしいこと

- ① きちんとならんで、しずかに待ちましょう。
- ② 前の人のやり方をよくみておいてね。
- ③ 大きな声で、あいさつ・名前・お礼を言いましょう。



身体測定(身長・体重)と 視力検査の結果について



4月24日(月) から予定をしている視力再検査が終わり次第、
検査結果は全員に、治療が必要かもしれない人には、治療勧告書を配付します。