

ほけんだより



令和4(2022)年4月28日
 すいたしりつとよつだいいちしょうがっこう ほけんしつ
 吹田市立豊津第一小学校 保健室

◎ G W は心もからだもリフレッシュ!号 ◎



4月は1035人の二測定、内科検診、尿検査、1・2・3・5年生の聴力検査をしました。二測定のと きにお話した「ほけんしつのルール」をしっかり守って、けがをしたときに水で洗ってから来てくれる人がたくさん増えました。とてもすばらしいです。5月も、まだまだ検診が続きます。保健室の近くは静かに通ることも忘れずに守ってくださいね。

★ 眼科・耳鼻科検診について1年生以外は、問診票による抽出となります。すでに通院中の人や、原因がわかっている場合は検診の対象とならない場合があります。

日	曜日	検査・検診	学年	準備・注意
2	げつ	視力再検査	6年	メガネの人は忘れずにもってくる。
6	きん	視力再検査	5年	メガネの人は忘れずにもってくる。
9	げつ	視力再検査	4年	メガネの人は忘れずにもってくる。
10	か	視力再検査	3年	メガネの人は忘れずにもってくる。
11	すい	視力検査①	2年	メガネの人は忘れずにもってくる。
12	もく	耳鼻科検診	1年+抽出者	抽出者はお知らせします。 ★ 耳そうじしてくる。
13	きん	視力検査②	2年	メガネの人は忘れずにもってくる。
16	げつ	視力検査	1年	メガネの人は忘れずにもってくる。
17	か	眼科検診	1年+抽出者	抽出者はお知らせします。
18	すい	歯科健診	1-1+1-2 +1-3+3年	朝、ハミガキをていねいにしてくる。
25	すい	尿検査(2次)	対象者	尿検査は、忘れないように まえの日から準備しておこう!
26	もく	心臓2次検診	対象者	対象者はお知らせします。
27	きん	歯科検診	2年+5-1 +5-2+5-3	朝、ハミガキをていねいにしてくる。

けんこうしんだん けっか かつよう
健康診断の結果を活用しよう!



～ 知る ～

どれくらい成長したかな?
 おうちの人と確認しましょう。



～ ふりかえる ～

歯みがきはできていた? ゲームのやりすぎ? 普段の生活を
見直してみましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

ほんとう だいじょうぶ



しんがくねん かげつ
 新学年になって1カ月。そろそろなれてきましたか? お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。
 「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズム
 をもう一度見直してみましょう。

もうちょっとだけ...



しゅっぱつじかん ぎりぎり
 出発時間ギリギリまでねていて、朝ごはんを食べ
 る時間がなくなっていますか? 朝ごはんは1日の
 元気のもとですよ。あせって家を出るとケガをする
 危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

げーむ
 ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首が
 こったりします。また、勉強が手につかなくなったり、
 さいあく ばあい げーむいぞんしょう
 最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。
 おうちで使い方のルールを決めましょう。

あとちょっとだけ...



もうちょっと
 だけ...



おやつをだらだら食べていると、むし歯にな
 りリスクが高くなります。量や時間を決めて食
 べましょう。

すいみん不足は、太りやすくなる、イライラ
 する、勉強に集中できないなど、心にも体
 にもよくありません。ゆっくりねて、疲れをとり
 ましょう。

あとちょっと
 だけ...

