

ほけんだより 5月

2021年（令和3年）
5月 NO. 3
福山市立頼の浦学園
ほけんしつ

新学期が始まって1ヶ月がたちました。環境が変わると、新しい出会いがありますが、知らないうちからだと心が疲れているかもしれません。ときにはゆっくり休みながら、自分にあたりフレッシュ方法を見つけてみてくださいね。
5月になると、少しずつ気温が高くなってきます。服装を調節したり、水分をこまめにとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、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。

あとちょっとだけ...



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、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。

朝、余裕をもって学校を出よう！そして、家を出る前にチェックしよう！
☆体温測ったかな？ ☆マスクつけたかな？ ☆ハンカチ・ティッシュ持ったかな？



- 視力検査…全員にお知らせしました。
- 歯科検診…全員にお知らせしました。
- 尿検査…気になるところがあった人のみにお知らせしました。
- 内科検診
- 心電図検査
- 眼科検診
- 耳鼻科検診

気になるところがあった人のみ
お知らせする予定です。

健康診断の結果をおうちの人と一緒に確認しましょう。
気になるところがあった人は、早めに受診しましょう。

あすは

**ない か けん しん
内科 検 診** があります！

5月20日（木）13：30～（つくし・たんぽぽ、6～9年生、未受診者）

場 所： 女子 → 保健室

男子 → 多目的ホール



心臓の音を聞いたり、皮ふや背骨の様子などをみていただきます。

検査の受け方

- ①制服を着たまま受けます。（シャツを上をめくめるように、ズボン・スカートからシャツを出して待っておいてください）
- ②椅子に座って前を向く。→胸の音をきく
- ③後ろを向く。→背中中の音をきく
（事前の問診票で気になる所がある人は）
- ④頭の上で手を合わせて、おじぎをする。
→背骨の様子をみる

