

ほけんだより 4月

4月 第2号

2023年(令和5年)4月18日
福山市立鞆の浦学園
養護教諭 多田羅 紘子

入学、進級から2週間がたちました。
新しい環境になり、緊張が続くことで、体調に変化はありませんか？
この時期は、疲れが出て体調を崩しやすくなります。
「早寝」「早起」「朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気にすごしていきましょう。



健康診断のおしらせ

☆ 歯科検診 4月19日(水)

むし歯や歯肉、歯並びなどの歯と口の健康について調べます。

- 当日はしっかり歯をみがいてこよう。
- 検診のときは、口を大きくあけよう。



【検診してくださる先生】

- 高橋先生 (たかはしキッズデンタル) (学校医)
- 友野先生 (友野歯科)

☆ 尿検査 1次検査 4月25日(火)、予備日 26日(水)

【2次検査 5月9日(火) 対象者のみ】

おしっこを作る腎臓のはたらきに異常がないか調べます。

- 朝起きたらすぐの尿をとります。
- 容器を忘れないようにしましょう。
- 前日の夜は、ビタミンCがたくさん入った飲み物や食べ物はとらないようにしましょう。

※ 検査に必要な容器などは、4月24日(月)に持ち帰ります。

※ 1次検査日に生理中の方は、2次検査日に提出してください。



【5月の健康診断予定】

- 5月15日(月) 心電図検査 (1, 7年生)
- 5月16日(火) 内科検診 (1~5年, つくし学級, たんぽぽ学級)
- 5月18日(木) 内科検診 (6~9年, 2R, 3R, 4R, 5R)

詳しくは、5月の保健だよりで紹介します。

健康診断は自分の体のことを知る良いチャンスです。
なぜこの検査や検診を受けるのか、知ってください。



こんなときは保健室へ

保健室に来るときは担任の先生にお話ししてから来てね!!

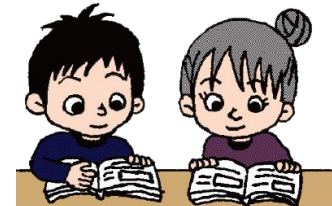
けがをしり体の
具合が悪くなったとき



心配事や相談があるとき



体や健康について
知りたいとき



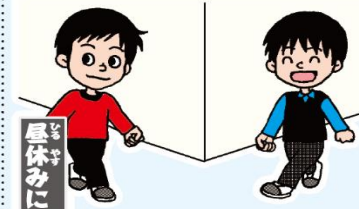
保健室を利用するときは...

正しい手当てをしてもらうために、こんなふうにお話ししてね。

『いつ』
『どこで』
『なにを』
『どこが』
『どんなふう』

を教えてください。

①いつ
けがをしましたか？



②どこで
けがをしましたか？



登校中 部活動中 業間休み
ひるやすみ 昼休み () 時間目の授業中

校庭 教室 ろうか 階段 体育館
昇降口 通学路
その他 (タイヤで遊んでいて) など

⑤どんなふう
に痛みますか？



ズキズキする
ズキズキ傷む ヒリヒリする ジーン
としびれる感じ だんだん痛くなって
きた

④どこが
痛いですか？



おでこ
頭 目 耳 鼻 歯 おでこ 首
うで ひじ 手首 指 手のひら
おなか 背中 太もも ひざ 足首

③なにを
してどうなりましたか？



走っていてなだちとぶつかった
ころ 転んで ぶつかって 落ちて
ひねって 投げて 走っていて
ジャンプして はさんで 実験中

同じような原因でのけがを防いだり、自分の体を大切にしたりするためにも、①~⑤のことを伝えるようにしましょう。