ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成２８年５月１７日
第４号　豊松小学校

暑さに負けない体づくりを！

心をひとつにしてがんばった運動会も終わりました。
これから日増しに，季節は春から夏へとうつっていくと同時に，「熱中症」が心配な時期をむかえます。熱中症を防ぐために，つぎのこと気をつけて，体を少しずつ暑さにならしていきましょう。

①栄養バランスのよい食事
あせで失われるビタミン・ミネラルをしっかりとる。
（きゅうり・なす・トマト・わかめ・きのこ類など）

②こまめに水分補給
１回につき２～３口。一度にたくさん飲まない。

③十分なすいみん
１日の疲れを回復させる働きがある。

④こまめに休憩
ぼうしをかぶり，日かげで休む。

耳鼻科検診について

日　時　　５月１９日（木）　　１４：００～

★いわた耳鼻咽喉科クリニックの岩田先生に診ていただきます。

耳・鼻・のどに治りょうが必要な病気がないかを調べます。

※耳がよく見えるように，髪の毛を耳にかけるか，結んでおきましょう。

≪おうちのかたへ≫
※耳鼻科検診を受けるにあたり，何かご心配なことがありましたら，記入して提出ください。
（検診当日の朝までにお願いします。）

耳鼻科検診：５月１９日（木）　　年　　名前（　　）

内科検診のお知らせ
（結核健康診断，運動器検診（脊柱・胸郭・四肢））

水泳前・修学旅行（６年）前
山海島体験活動（５年）前の内科検診も兼ねます。

日　時　　５月２４日（火）　　１４：３０～

★神石高原町立病院の山本先生に診ていただきます。

内科検診では，こんなところを診てもらいます。

★ 皮ふの病気はないか。　★ 心臓や肺に異常はないか。
★ 貧血はないか。（まぶたの裏側をみます。）
★ 姿勢はよいかどうか。（背骨が曲がっていないかなど）
★ 栄養状態，成長ぐあいはどうか。
（皮ふの色，つや，体つきなどから）
★ 骨や関節，筋肉といった運動器の状態はよいか。
→今年度から「四肢の状態」が加わります。

※ 男女とも，上は，体操服を１枚だけ着て，保健室に入ります。
上半身は，下着をつけません。
※ 背骨を診てもらうとき，上半身は裸になり，前屈（体を前に倒す）します。
※検診しやすくするためなので，協力してください。

≪おうちのかたへ≫
「結核問診票」と「運動器検診保健調査票」の提出をお願いします。〆切：20日（金）

結核健康診断と運動器検診を行うにあたり，問診票や保健調査票の提出が必要になります。個人ごとに封筒に入れて，持ち帰りますので，ご記入の上，５月２０日（金）までに，ご提出ください。期間が短いですが，よろしくお願いいたします。
また，以前にもお知らせしましたが，各検診・検査の結果につきましては，再検査や受診が必要な場合のみ通知いたしますので，ご了承ください。
歯科については，全員に通知していますが，むし歯等治療が必要なお子さんは，早めに受診していただきますようにお願いいたします。