

ほけんなり

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！

ここ
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)

③十分なすいみん

1日の疲れを回復させる働きがある。

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。

④こまめに休憩

ぼうしをかぶり、日陰で休む。

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・のどに治りよ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))



すいえいまえ しゅうがくよこう
水泳前・修学旅行(6年)前
やまうみしまたいげんこうとう
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。

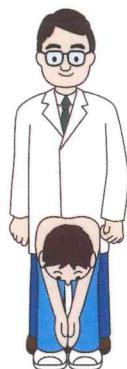
内科検診では、こんなところを診てもらいます。

- ★ 皮膚の病気はないか。 ★ 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、成長度合いはどうか。
(皮膚の色、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、よろしくお願ひいたします。

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。