

ほけんだよい



令和元年5月13日
第6号 保健室

なが とうかかん
長い10日間のゴールデンウィークが終わって1週間がたちました。朝晩は少し
はださむ
肌寒いですが、にちゅう つよ ひざ なか
日中は強い日差しの中で、うんどうかい れんしゅう がんば
運動会の練習を頑張っていますね。も
うすでに、ねっちゅうしょう きけん
熱中症の危険はひそんでいます。こまめなすいぶんほきゅう きゅうけい たいせつ
すいぶんほきゅう きゅうけい たいせつ
こまめな水分補給や休憩も大切で
が、よる はやくね
夜は早く寝てぐっすり眠る、あさ はやお
朝は早起きをして朝ごはんを食べる。規則正しい
せいかつ つづ
生活を続けることが何よりも大切です。けんこうかんり き つ
健康管理に気を付けて、これからやっ
なつ げんき
る夏も元気いっぱいにご過ごしませう。

内科健診のお知らせ

すいえいまえ しゅうがくりょこうまえ ねん
水泳前・修学旅行前(6年)・
やまうみしまたいけんかつどうまえ ねん
山海島体験活動前(5年)の
ないかけんしん か
内科健診も兼ねます。

けっかくけんこうしんだん うんどうきけんこうしんだん せきちゅう きょうかく しし
(結核健康診断・運動器健康診断【脊柱・胸郭・四肢】)

にちじ がつ にち げつ
日時：5月27日(月) 14:30~

じんせきこうげんちょうりつびょういん はらだいにちょうせんせい み
★神石高原町立病院の原田院長先生に診ていただきます。



ないかけんしん
内科健診では、こんなところを診てもらいます。

- ★ ひ ふ びょうき
皮膚の病気はないか。
- ★ しんそう はい いじょう
心臓や肺に異常はないか。(聴診器で音を聴きます。)
- ★ ひんけつ
貧血はないか。(まぶたの裏側を診ます。)
- ★ しせい よ
姿勢は良いかどうか。(せぼね ま
背骨は曲がっていないかなど。)
- ★ えいようじょうたい
栄養状態はどうか。(ひ ふ いろ からだ
皮膚の色・つや・体つきなどから。)
- ★ ほね かんせつ きんにく しし
骨や関節、筋肉、四肢といった運動器の状態は良いか。

ふくそう したぎ はんそで
服装は、下着の半袖シャツやタンクトップなど、できるだけ薄着の物を着て来てください。

《おうちのかたへ》

内科健診を行うにあたり、「結核に関する問診票」および「運動器検診保健調査票」の提出が必要になります。個人ごとに保健連絡袋に入れて持ち帰りますので、ご記入の上、5月17日（金）までに、保健連絡袋に入れた状態でご提出ください。また、正確な情報を記入し、記入漏れのないように、よろしくお願いいたします。

「結核に関する問診票」

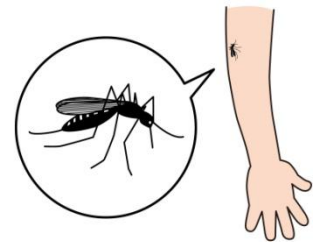
「運動器検診保健調査票」

〆切：5月17日（金）

子どもは蚊に刺されやすい？

これからの季節、蚊に刺されることも増えますね。蚊は、体温や、体が発する二酸化炭素を感知して近づき、人の血を吸います。体温が高く、活発な子どもは、二酸化炭素を多く出すので、そのぶん蚊に刺されやすいのです。

蚊に刺されたら・・・？



冷たい水で刺された場所を洗い、氷や保冷剤で冷やすと、かゆみが和らぎます。大きくはれてしまった場合は、虫刺され用の薬を塗りましょう。かきむしると、細菌が感染してとびひになってしまうこともあります。かいてしまう心配があるときは、虫刺され用の薬を塗って、ばんそうこうなどを貼っておくといいですよ。