

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成 30年 4月 25日  
第4号 豊松小学校



## ないかけんしん し 内科検診のお知らせ

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))



すいえいまえ しゅうがくりょこう ねん まえ  
水泳前・修学旅行(6年)前

やまうみしまたいけんかつどう ねん まえ ないかけんしん か  
山海島体験活動(5年)前の内科検診も兼ねます。

にちじ がつ にち か  
日時：5月 8日 (火)

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  
内科検診では、こんなところを診てもらいます。

- ★ ひ びょうき 皮膚の病気はないか。 ★ しんぞう はい いじょう 心臓や肺に異常はないか。
- ★ ひんけつ うらがわ 貧血はないか。(まぶたの裏側をみます。)
- ★ しせい よ せほね ま 姿勢は良いかどうか。(背骨が曲がっていないかなど)
- ★ えいようじょうたい せいちょう 栄養状態、成長ぐあいはどうか。
- ★ ひ 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 うんどうき じょうたい よ 骨や関節、筋肉、四肢といった運動器の状態は良いか。



だんし したぎ はんそで じょし したぎ はんそで  
※男子は下着の半袖シャツやランニングなど、女子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》

けっかく かん もんしんひょう うんどうきけんしんほけんちょうさひょう ていしゆつ ねが  
「結核に関する問診票」と「運動器検診保健調査票」の提出をお願いします。

しめきり がつ にち か  
〆切:5月 1日 (火)

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1日(火)までに、ご提出ください。よろしくお願いたします。

また、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。

歯科検診については全員に通知いたしますが、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お願いいたします。



## ねっちゅうしょうたいさく ほんぜん 『熱中症対策を万全に』



気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日は危険です！

◎熱中症とは…高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれた時など、体温調節がうまくできなくなってしまった時に起こります。

◎こんな症状が  
起こります！

軽度…フラットする「めまい」、クラットする「立ちくらみ」  
中度…ズキンズキンする「頭痛」「吐き気」、体に力が入らない。  
重度…手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない。

◎熱中症かも…と思ったら



- ① 涼しい場所に移動する。(日かげ、クーラーの効いた部屋)
- ② 体を冷やす。(水进行かける、うちわであおぐ、氷で冷やす)
- ③ 水分・塩分を補給する。(0.1～0.2%の食塩水・スポーツドリンクがベスト)

◎熱中症にならないために…

- ★「しんどいな、寝不足だな…」と感じた時は無理をしないようにしましょう。
- ★水筒を必ず準備し、水分・塩分をこまめに摂りましょう。
- ★外出時は必ず帽子をかぶり、汗をよく吸い取る服を着ましょう。
- ★無理をせず、休憩をこまめにとりましょう。

