



# ほけんだより

令和5年4月27日

No.3 保健室

しんねんど はじ かげつ  
新年度が始まって、1ヶ月がたとうとしています。みなさん、こころ からだ ちょうし  
心や体の調子はどうですか？つか  
「疲れがとれない」「なんとなく元気が出ない」などのしょうじょう  
症状がでたらちゅうい  
注意です。だれかに はなし き  
話を聞いてもらったり、こころ からだ  
休めて、げんき がっこうせいかつ おく  
元気に学校生活を送りましょうね。

## ない かけんしん し 内科検診のお知らせ

にちじ がつ か か ばしよ ほけんしつ  
日時:5月2日(火) 場所:保健室

じんせきこうげんちやうりつびやういん せんせい み  
\*神石高原町立病院の先生に診ていただきます。



### ない かけんしん なに しら \*内科検診って、何を調べるの?\*

- ★ ひ びやうき  
★ 皮ふの病気はないか。
- ★ しんぞう はい いじやう  
★ 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 せぼね ま  
★ 姿勢はよいかどうか。(背骨が曲がっていないかなど)
- ★ えいじやうたい せいちやう ひ いろ からだ  
★ 栄養状態、成長ぐあいはどうか。(皮ふの色やつや、体つきなどから)
- ★ ほね かんせつ きんにく うんどうき じやうたい  
★ 骨や関節、筋肉といった運動器の状態はよいか。

## ない かけんしん じゅんび 内科検診にむけて準備すること!

- ◎ した きやうしつ  
くつ下は教室でぬいできます。
- ◎ ほけんしつ はい うえ たいそうふく はだぎ  
保健室に入ったら、上の体操服をぬいで肌着だけになりましょう。
- ◎ ほけんしつまえ なら あいだ たいそうふく はだぎ だ  
保健室前に並んでいる間に、体操服と肌着をズボンから出しておきます。
- ◎ け なが ひと  
かみの毛が長い人はむすんでおきましょう。
- ◎ ぜんじつ ふろ はい  
前日はお風呂に入り、からだをきれいにしておきましょう。
- ◎ ま  
※待っているときは、しずかにしましょう。

たいそうふく  
体操服を  
わす  
忘れずに持って  
きましょう!!

# あつ たいさく 3つの暑さ対策をしよう

これからどんどん暑くなってきました。

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習も始まっているので、暑さでへトへトにならないようにしっかり対策をしていきましょう！

## ① 服で調節しよう

あさ よる きおん へんか おお 朝と夜で気温の変化が大きいです。

ふく じょうず あつ さむ ちようせつ 服で、上手に、暑さ・寒さを調節しましょう。



## ② 水分をとろう

ねっちゆうしやう きけん たか 「熱中症」の危険が高まります。

「のどがかわいた」と思う前に、水分をとりましょう。



## ③ ぼうしをかぶろう

だんだん ひ 日ざしがきつくなってきました。

そと あそ わす 外で遊ぶときは、ぼうしを忘れずに！



# けんこうてき せいかつ てあら ☆ 健康的な生活は「手洗い」から ☆

みなさん、毎日手洗いができていますか？目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばいきんがひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。手を洗ったあとは、きれいなハンカチでふきましょう。



## ○ ○ ○ こんなときには、手を洗いましょう ○ ○ ○

そと かえ 外から帰ったとき



しょくじ まえ 食事の前



あと トイレの後



ちようり まえ 調理の前



どうぶつ あと 動物にさわった後



たべもの あと 食べ物にさわる前と後

