

ほけんだより 6月

令和2年6月12日
内科・耳鼻科検診号
塩田小学校
保健室 宮崎弥生

ないか けっかく うんどうきけんしん 内科・結核・運動器検診があります

6月17日(火) 1・2年生 **たい ふく わす 体そう服を忘れない**
6月18日(木) 3・4年生 **よう に しまし ょう。**
6月25日(木) 5・6年生



じびかけんしん 耳鼻科検診もはじまります

耳鼻科検診では、鼻・耳、のどに病気はないか検査をします。
樋口仁美先生（樋口病院：塩田町）が検診に来られます。



耳鼻科検診の正しい受け方です

耳鼻科検診を受ける前に

- ・耳そうじをしておきましょう
- ・髪の毛で耳がかくれぬようにしておきましょう



耳鼻科検診を受ける時に

- ・横をむいて耳をみてもらいます
- ・前を向いて鼻の中をみてもらいます
- ・口を大きくあけてのどをみてもらいます

<おうちの方といっしょによんでください>

- ① 病気や異常がある場合には「検診結果のお知らせ」を渡します。
プリントが届きましたら、なるべく早く専門医を受診していただき、その結果を記入したプリントを持たせてください。

- ② 発育測定や視力検査をして気づいたことですが、女子で
前髪が目にかぶさっている子が多いなあ・・・
髪が長いけど、結んでいない子多いなあ・・・
最近暑くなってきたせいか、首すじに「あせも」ができています。首のまわりも髪を結ぶとスッキリして、汗をかいてもタオルで拭きやすいと思います。前髪が長い人は切るまたは結ぶ、ピンでとめる。後ろ髪の長い人は切るまたは結ぶことも考えてほしいと思います。



運動器検診なに?

運動器は、からだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・関節などですね。その運動器に異常はないかを見つけるための検診です。

●運動不足の人は…
からだがかたったり、しゃがんだり、片足立ちができないなどの症状があれば、ケガや故障を起こしやすくなります。

●運動過多の人は…
特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害が多く見られます。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。

★からだが強やかに発育発達するために、運動器の健康はかせません。



☆「早ね・早起き・朝ごはん・あさうんち」できていますか？

塩田小学校は、「早ね」の目標時間を学年によって決めています。しかし、家庭内で過ごす時間は違うので、早く寝るのが難しい人もいられるかもしれません。でも、なるべく自分の学年の目標時間は守れるように、時計を見て寝る時間を意識してみましょう！



こんな人
いないよね？

「早ね」学年の目標時間

- 1・2年生は…9時には、ふとんにはいりましょう
- 3・4年生は…9時30分には、ふとんにはいりましょう
- 5・6年生は…10時には、ふとんにはいりましょう

