

# ほけんだより

平成30年4月20日  
金沢市立東浅川小学校 保健室

がんかけんしん

4月23日(月)眼科検診があります(1~6年)

じびかけんしん

4月24日(火)耳鼻科検診があります(1年・4年)

なにをしらべる?

がんかけんしんでは、めびょうき(め)に病気がないかをしらべます。

じびかけんしんでは、みみ(みみ)・はな(はな)・のど(のど)に病気がないかしらべます。

## ★おねがい★

- まえがみ(かお)や顔のまわりのかみ(け)の毛が長い人は、目や耳にかからないようにピンなどでとめるか、き(き)切っておきましょう。
- 静(しず)かにまちましょう。
- 検(けん)査(さ)の前(まえ)には名(な)前(まえ)をわすれ(わす)れず(ず)に言(い)ってくださ(くだ)さい。



## 耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、<small>じきょう</small>耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べろ)を おさえます。</p>

### おうちの方へ

※尿検査が4月24日(火)にあります。検査容器等は前日(23日)に配布します。

※耳鼻科検診が終わりましたら、一度「わたしの健康」を返却する予定です。

## 保健室ってどんなところ？

- ◇ けがをしたときに、手当をします。
- ◇ 具合がわるいときに、休むベッドがあります。
- ◇ なやみを相談することができます。
- ◇ からだの勉強ができます。

(からだの本や歯みがきセットなどたくさんあります。身長や体重をはかることもできます。)

～これらのことをまもって使いましょう～

- ・ けがや具合がわるいときは、先生に言ってからくること。
  - ・ だれもいないときは入らないこと。
  - ・ 休んでいる人がいるときは静かにすること。
- ※ 2～6年生のみなさんも確認してくださいね。

## 春の遠足にむけて

4月27日(金)に全校遠足があります。  
しっかりと準備をして、楽しい遠足にしましょう。

- 前の日は早く寝てからだの調子をととのえよう。
- 朝ご飯をしっかりと食べてきましょう。
- はきなれていて、歩きやすいズックをはいてこよう。
- それぞれ必要な量のお茶やお水をわすれずにもってこよう。



## 平成30年度 保健室の主な取組

今年度も犀生中・犀川小・東浅川小で「歯と口の健康」と「よい姿勢」を共通の目標として、取り組んでいきます。

### 1. 「歯と口の健康」に取り組めます。

- ① むし歯の治療率の向上
- ② 歯みがきの定着をはかる



歯科指導(染め出しなど)、長期休業中の歯みがきカレンダー、児童委員会による活動、治療の追跡調査等を計画しています。

### 2. 「よい姿勢」を目指します。

- ・ チョコ(背もたれに寄りかからずチョコっとすわる)
  - ・ ピタ(足をまっすぐ床につける)
  - ・ ピン(背中をのばしてすわる)
- を合言葉により姿勢を目指しています。

