

すこやか

☆内科検診のお知らせ☆

にち 日
 たい 対
 ば 場
 も 持
 ち 物
 がっ 学
 校

し 時：4月25日(火) 14:00～
 しょう 象：全学年
 しょ 所：保健室
 もの 物：体操服(半袖、半ズボン)
 い 医：中野利美先生(柳田温泉病院)



内科検診で調べること

- ①栄養状態はどうか。
- ②肌の病気はないか。
- ③腕や足の病気はないか。
- ④心臓と肺の音は大丈夫か。など

内科検診で準備すること

☆検査の前日はお風呂に入って、
 体を清潔にしておきましょう。
 ☆のどをみます。給食後は歯を
 いねいにみがきましょう。

検診の時に注意すること

- ☆しずかに順番を待ちます。
- ☆自分の番がきたら、名前を言います。
- ☆終わったら「ありがとうございました。」と言います。



<今後の健康診断の予定>

- ・4月27日(木) 尿検査
 ※26日(水)に尿検査資材を配布します。
- ・5月10日(水) 歯科検診
- ・6月15日(木) 心臓検診 (対象：1・4年生)

※眼科検診と耳鼻科検診の日程は決まり次第、
 お知らせします(対象：1・4年生)

おうちのかたへ



<色覚検査について>

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色がまったくわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活で配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

学校での色覚の検査の実施には、保護者の方の事前の同意が必要となります。気になることがありましたら、ご相談ください。

清潔な生活が できているか



Q 1 たいおん ひく
体温がいちばん低いのは、
あさ お すこ まえ
朝、起きる少し前である

①はい ②いいえ

Q 2 ひつよう すいみん じ かん
必要な睡眠時間は、
ひと
人によってちがう

①はい ②いいえ

Q 3 のう ひつよう えいよう そ
脳に必要な栄養素は、
たんぱく じつ
たんぱく質である

①はい ②いいえ

Q 4 いち しょく た
1日3食、食べるよりも、
しょく
2食のほうがやせる

①はい ②いいえ

〈答えと解説〉

Q 1……①：体温は起きる前の朝早くがいちばん低いです。起きてから朝ごはんを食べたり、からだを動かしたりすると上がっていき、夕方ごろにいちばん高くなるといわれています。

Q 2……①：からだや脳を休めるために必要な睡眠時間は人によってちがいます。小学生では9～11時間くらいの睡眠が必要といわれていますが、早寝早起きを心がけ、睡眠不足にはならないようにしましょう。

Q 3……②：脳には、おもにブドウ糖という糖質（炭水化物）が必要です。これらはごはんやパンなどでとることができます。朝ごはんをしっかり食べて、脳に栄養をあたえましょう。

Q 4……②：食事の回数をへらすと、1回に食べる量が多くなったり、おなかですいている時間が長くなることから、からだ脂肪をためようとしていたりして、太ってしまうことがあります。朝・昼・夜とバランスよく食べるのが大切です。