

ほけんだより



家庭数配布

平成30年5月1日
佐世保市立相浦西小学校
大崎分校 保健室

ほけんもくひょう
5月の保健目標・・・からだをせいけつにしよう

じぶん み 自分の身だしなみチェックをしてみよう！！

⑤つめ

きちんとつめは切っていますか？つめの中には、バイ菌がたくさんひそんでいます。足のつめも忘れずに！



①ねぐせ

ねぐせはなおしてきましたか？



②歯みがき

朝から歯をみがいてきましたか？



③洗顔

朝、顔は洗いましたか？目やにや顔のよごれをとると朝からすっきりとスタートできます。



④ハンカチ・ティッシュ

忘れずに毎日持っていますか？あせをかいいたり、手あらいをしたあとは、きれいなハンカチやタオルでふきます。



かぶつせんこう フッ化物洗口がはじまりました。

今年度も、毎週金曜日、朝の時間にフッ化物洗口（ぶくぶくうがい）を実施します。フッ化物洗口をすることで、歯を強くし、むし菌の働きを弱めることができます。しかし、フッ化物が100%の力を発揮するためには、毎日きちんと歯みがきをすることが大切です。ご家庭でも、子どもたちが丁寧に歯みがきできるようお声かけをお願いします。



任意で色覚検査をおこないます。

色覚検査を希望するお子様に対して健康相談として実施しています。希望される方がいましたら、担任を通じてお申し出ください。

5月の保健行事

5月 1日 尿検査2次
5月10日 内科検診（全学年）
5月15日 心臓検診（1年生）
5月16日 歯科検診（全学年）
5月17日 眼科検診（全学年）



1年生の保護者の方は裏もご覧ください

1年生の保護者の方へ

ぜひお子様と一緒に読みください。

5月15日(火曜日)に、1年生の心臓検診があります

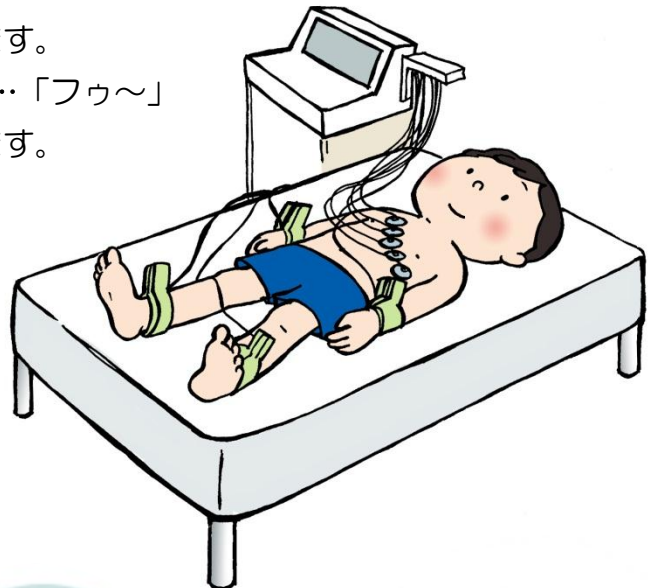
★心電図検査では、からだ中に血液を送り出している心臓が、正しくはたらいっているかどうかを調べます。

★からだにいくつかの金具をつけて検査をおこないますが、ビリビリしたり、痛みを感じたりすることはないので、安心してください。

検査の受け方

- ① 上の服を脱ぎ、はだしになってベッドに横になります。
- ② 目を閉じて、からだの力をぬきます。
 - ・・・検査のために、からだに金具をつけます。
- ③ 次に、「息を吸って」「吐いて」…「止めて」…「フウ～」
 - ・・・静かにして、検査が終わるのを待ちます。

心臓のドキドキという音は、心臓がちぢんだりふくらんだりして、血液をからだ全体に送り出している音です。



いた痛くも、こわくもないよ！

保護者の方へお願い

- 検査の日には、体操服の準備をお願いします。
- 検査のときに、怖がったり緊張しすぎたりすると、正確な結果が得られないことがあります。布団の上で静かに横になり、目を閉じてからだの力を抜く練習をしてみてもいいでしょう。

