

ほけんだより 4月

大阪市立千本小学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新学期が始まりました。新しい教室、新しい先生、新しい友達、学校の中はフレッシュな空気です。

新学期は、自分が思っているより疲れもたまりやすいです。健康に気をつけて、一年間を元気に過ごしていきましょう。

発育測定は…

4月の保健行事

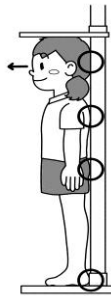
- 10日(火) 発育測定6年
- 11日(水) 発育測定5年
- 12日(木) 発育測定4年
- 13日(金) 発育測定3年
- 16日(月) 発育測定2年
- 17日(火) 発育測定1年
- 18日(水) 尿検査①
視力検査6年
- 19日(木) 尿検査②
聴力検査1.2年
- 20日(金) 聴力検査3.5年
- 23日(月) 視力検査5年
- 24日(火) 視力検査4年
- 25日(水) 視力検査3年
- 26日(木) 視力検査2年
- 27日(金) 視力検査1年

身長・体重を計ります

《気をつけること》



- 身長・体重を測るときは、足を足形にのせる。
- 身長を測るときは後頭部・背中・おしり・かかとをうしろの柱にしっかりつける。
- 体重計はしずかに乗る。



- ポニーテールやおだんごヘアはしてこないでください。



視力検査ってなにをするの・・・？

ものがくっきり見えているかどうかを調べます。まず、左目をかくして右目を調べます。そのあと左目を調べます。

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

保護者様

運動器検診保健調査票、結核検診調査票、児童健康調査票を13日(金)までに提出してください。(1年生は心臓検診調査票も)

保健室ってなにをするところ??

- けがの手当てをするところ
 - しんどい時に休むところ
 - 健康診断をするところ
 - 体について知るところです。
- 保健室に来るときは必ず担任の先生に言ってから来るようにしましょう。



保健室に来たら話してね



保健室にきたら、〇年〇組名前を言いましょう。
いつ(時間)、どこで(場所)、どうなったか(原因)を教えてください。

月日は尿検査の日です



朝一番のおしっこを忘れずに!

なぜ「朝一番のおしっこ」?

尿検査は朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう?
尿検査は、おしっこに糖、血液、たんぱくがまじっていないかをチェックすることで、腎臓が正常に働いているか、糖尿病でないかを見る検査です。
ただ、健康な人でも運動をしたあとや、動いたあとは、たんぱくをおしっことして出してしまふことがあります。そのため、腎臓の働きをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がぴったりなのです。

