



おおさかしりついくえしょうがっこう
大阪市立生江小学校
ほけんしつ
保健室
れいわねんがつ
令和2年6月

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます！

長い休校が終わり、やっと学校が始まりました。みなさんは元気に過ごしていましたか？毎日の生活のしかたに気をつけて、元気に過ごしましょう。くわしくは、うら面を見てくださいね。

ほけんだよりでは、健康についてのお話やお知らせをのせていきます。おうちの人と一緒に読んでくださいね。みなさんが元気いっぱいに楽しく学校生活を送られるよう、保健室から応援しています♪

～健康診断が始まります～

はついくそくてい 発育測定	しりょく ちょうりょくけんさ 視力・聴力検査	ないかけんしん 内科検診	にようけんさ 尿検査
10(水) 5・6年生	16(火) 5・6年生	17(水) 全学年	4(木) ぜんがくねん 5(金) 全学年
11(木) 3・4年生	18(木) 3・4年生		
12(金) 1・2年生	19(金) 1・2年生		

はついくそくてい
発育測定のお願い

- ・体操服を持ってください。(衣服の重さによる体重の誤差をなくすためです)
- ・髪を結ぶ場合は、頭のサイドで結んでください。(頭の上や後ろで結ぶと、正確な身長が測れません)

ないかけんしん
内科検診のお願い

- ・上下が分かれている服を着てきてください。(ワンピースのように上下がつながっている服は検診に支障があります)

ほけん ていしゅつぶつ
保健の提出物(2~6年生)

- ① 結核健康診断調査票
- ② 運動器検診調査票

※6/4(木)配布、6/9(火)提出しめきり

うんどうきけんしん
<運動器検診について>

(運動器とは骨・関節、筋肉、靭帯、腱、神経など体を支えたり、動かしたりする器官の名称のことです)。運動器検診保健調査票等を使って、ご家庭でお子様の背骨や日常の姿勢、歩行時の様子、関節痛などの有無を確認していただきます。その調査票にチェックのあった項目について、学校医が検診を行います。

学校園の健康診断は医療機関での診察とは異なり、学校生活に支障をきたすような疾病や所見があるかどうかを見分けるものです。学校医による健康診断の結果、必要に応じて医療機関への受診を勧めます。なお、ご家庭でチェックされた項目について、すでに医療機関を受診されて治療を受けている場合や、経過観察を行っている場合は、学校医による検診の対象とはいたしません。

※耳鼻科検診・眼科検診・歯科検診は、しばらく実施しません。

6月のほけんもくひょう ていねいに歯をみがこう

にち 1日3回、ごはんのあとに歯みがきをして口のなか 中をせいけつにしましょう。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきをしたら、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。



さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るために
ポイントは
他にもあるよ

注意してみがきたいところ

奥歯のみぞ
歯と歯ぐきの境目
歯と歯のあいだ

ほかにも
ひっこんでいる歯
飛び出している歯
抜けている歯
など
それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

寝て確認しながら
みがく順番を決める

など、工夫をして歯をみがこう！

まいにち げんきに すごすために

《あなたができること》

① てあらい・うがい

てあらいをして、口の中にウィルスが入らないようにしたり、うがいでのどについたウィルスを洗い流したりしましょう。



② はやね・はや起き

よる9じ頃までに寝ることで、病気から体を守る力(めんえき力)が強くなります。あさは7じ頃には起きて生活のリズムをととのえましょう。

③ あさ・ひる・よる、しっかりごはんを食べる

ごはんやパン、やさい、お肉・魚などバランスよく食べましょう。



④ うんどう

運動をして体力をつけると、病気になりにくい体になります。



※①②③④は毎日続けることが大切です。