

ほけんだより 6月

おおさかしりついくえしやうがっこう
大阪市立生江小学校
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！

なが きゅうこう お
長い休校が終わり、やっとがっこうはじ
がっこうはじ
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楽しくがっこうせいかつ
がっこうせいかつ
学校生活を送られるよう、保健室から応援しています♪

けんこうしんだん はじ ～健康診断が始まります～

はついくそくてい 発育測定	しりよく ちやうりよくけんさ 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 11(木) 3・4年生 12(金) 1・2年生	16(火) 5・6年生 18(木) 3・4年生 19(金) 1・2年生	17(水) 全学年	4(木) } 全学年 5(金) }

はついくそくてい ねが ＊発育測定のお願ひ＊

- ・体操服を持ってきてください。(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 ねが ＊内科検診のお願ひ＊

- ・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 ねんせい 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、靱帯、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

1日3回、ごはんのあとに歯みがきをして口の
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。



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・はやおき

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
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。