

ほしけんだよ！

R6.5.9

つばめみなみしょうがっこう ほけんしつ
燕南小学校 保健室

こ っしよ いらん
お子さんと一緒にご覧ください



つき	ひ	けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	たいしょう 対象	も もの ちゅうい 持ち物、注意事項
5	15	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生	はん そで たん たいそう ぎ ・半そで・短パン体操着
	15	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	きしやうちよくご によう ・起床直後に尿をとる ぜんじつ ・前日はビタミンCが多く含ま れものをとらない
	17	がん かけんしん 眼科健診	ぜんがくねん 全学年	まえがみ なが ばあい ・前髪が長い場合はピンなどで と 留めて目にかからないように する なふだ ・名札、めがね（ある人）
	21	し か けんしん 歯科健診	ぜんがくねん 全学年	あさ ひる ・朝・昼のはみがきをていねい にする なふだ ・名札
	22	じ び か けんしん 耳鼻科健診	1・4 ねんせい 年生	かてい みみそうじ ・家庭で耳掃除をしてくる かみ なが ひと むす ・髪が長い人は結ぶなどして耳 を 出す なふだ ・名札

がんにん けんしん う まえ うち ひと い か かくにん
◎眼科健診を受ける前にお家の人と以下のことを確認して
ください。

かくにん まえ め
確認① 前がみが目にかかっていませんか？

まえがみがめ目にかかっていると、「ものもらい」や「結膜炎」
という目の病気の原因になってしまいます。眼科健診でも前が
みが目にかかっている人は、注意をされることある
ので、目にかからないように短く切ったり、ヘア
ピンなどでとめるようにしてください。



かくにん ひと
確認② めがねをかけている人、レンズはきれいですか？

レンズには、気づかないうちにしもんや汚れがついてい
ます。めがねふきなどで、きれいにしておきましょう。

おねがい

けんしん きろく なまえ まちが かくにん
健診の記録をするときに、名前が間違っていないか確認を
しています。名札がないと確認ができません。家を出る前
に必ず名札を付けたか確認してください。

もうすぐ運動会!

体育での種目練習や応援練習を毎日がんばっていますね。楽しく充実した運動会にするためには、健康管理が大切です。

○生活リズムを整えましょう



早ね・早起き朝ごはん!

トイレも
すませましょう

○こまめに水分ほきゅうをしましょう



○けがを予防しましょう



つめは短く
切りましょう



はきなれたくつを
はきましょう

準備運動をしっかり
行うことも大切です

熱中症に気をつけましょう

だんだん気温が高くなってきました。まだ体が暑さに慣れていない時期です。熱中症予防を日ごろから心がけましょう。



登下校や休み時間に外で遊ぶときは、
帽子をかぶりましょう



こまめに水分ほきゅうをしましょう



あせをかいたら、清けつなタオルや
ハンカチでふきましょう



早ね・早起き・朝ごはん
でしょうぶな体をつくりましょう