

ほけんだより 5月

* おうちのかたといっしょによみましょう *

No. 3 / 令和8年 5月28日 燕市立小池 小学校 保健室



ただ けんこうしんだん 正しくうけよう健康診断

○ 5/29(金) 内科検診



内科検診では、心臓、呼吸器、結核、皮膚、背骨、手や足の動きなどに、病気や異常がないか調べます。

【持ち物】

体操着の半袖、短パン

4～6年生女子は、長そで体操着または上着

正しく、気持ちよく検診を受けるための



- ① お医者さんに、自分の名前と「お願いします」を言います。
「名前は?」と聞かれる前に、自分から言きましょう。
- ② 静かに、待ちます。声や足音が聞こえないようにしましょう。
- ③ かみの毛が、背中や胸にかからないようにします。(ツインテール、おだんごがよい。)
- ④ 質問には、はっきり答えましょう。(最近のようす、使っている薬のことなど)
- ⑤ 胸や背中から、心臓や肺の音を聴いたり、皮膚の様子を診たり、姿勢や背骨の様子を診たりします。体の向きをすばやく変えましょう。

保護者の皆様へ

内科検診について

- 短時間で全校児童の検診を行います。適切かつ正確に検診を行うため、服装や髪型などの準備について、ご理解とご協力をお願いいたします。
 - 検診は、上半身は半そで体操着1枚(下着等は脱ぐ) + 短パンで受けます。4～6年女子は、直前まで長袖体操着や上着を着ておくよう指導します。
 - 検査・検診の場面では、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が体操着等をめくって視触診したり、体操着等の中に聴診器を入れたりする場合があります。
- * 健康診断について、不安や心配がある場合は、養護教諭や学級担任等へ遠慮なくご連絡ください。



検診・検査結果の「お知らせ」について

検診・検査の結果から、心配な点やその疑いがあった場合は、「結果のお知らせ」を配付します。受診の際に用紙を持参いただき、病院で結果をご記入いただきましたら、学校へご提出ください。

○ 6/2(火) 心臓検診(1年生のみ)

胸と手足に器具をつけて、心臓の動きや様子を調べます。検査中、痛かったり、体に電気が流れたりすることはないので、安心してください。

【持ち物】

体操着の半袖、短パン

力をぬいて、リラックス～



正しく、気持ちよく検診を受けるための



* 検査の前は、運動をせずに安静に過ごします。

- ① 自分の番が来たら、検査技師さんに自分の名前を言って、「心臓保健調査票(会場で配ります。)」を渡します。
- ② ベッドに横になり、胸にきゅうばんのような器具、手首と足首に洗濯ばさみのような器具をつけます。
- ③ 力をぬいて、検査が終わるまでじっとしています。
- ④ 会場や教室では、静かに待ちましょう。

はじめよう！ 熱中症対策

さわやかな気候が続いていますが、6月に入ると、そろそろ本格的な夏も増えてきます。今年の夏も厳しい暑さが予想されています。適度に外遊びもしながら、暑さに体をならしておきましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



汗をかいたら
こまめに水分補給