



宇美東小学校 保健室 小山 麻紀
令和6年5月2日

新学期が始まって約1ヶ月がたちましたね。新しい生活やお友達にも少しずつ慣れてきているころだと思っています。毎日元気に過ごしている人もたくさんいますが、だんだんと4月の疲れが出てきたなあと感じている人もいるかもしれませんね。頑張るときにはしっかり頑張る、休けいする時にはしっかり休けいするなど無理をせず、心も身体も元気に過ごしましょう。

慣れてきたころ…注意しよう！

けがに注意！



- ☐ 廊下を走っていませんか？
- ☐ 室内で落ちていて過ごせていますか？

つかれに注意！



- ☐ 夜はしっかりねむれていますか？
- ☐ 毎日、朝ご飯を食べていますか？



ことばに注意！

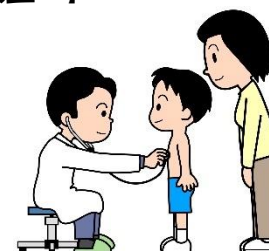
- ☐ 元気よくあいさつをしていますか？
- ☐ 友達にやさしい言葉を使っていますか？
- ☐ 「ありがとう」「ごめんね」を伝えていますか？

ここからはおうちの人といっしょによんでください

内科検診があります

5月8日（水）に1、4、6年生、10日（金）に2、3、5年生の内科検診があります。お医者さんにみなさんの体全体の健康状態を診てもらうとても大切な検査です。どんな検査か知り、準備をして検査を受けましょう。

【どんな検査？】



顔色を見たり、ちょうしんきを当てて心臓の音を聴いてもらいます。

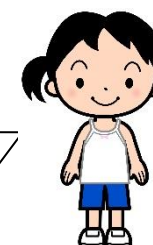


背骨の動きや、肩から腰にかけての体の左右差がないか診てもらいます。

【注意することは？】



背中をみてもらう際に、胸部が見えないように後ろからシャツを上げます。
※体の前面をかくすることができるように、ブラジャーは不可です。



体操服が必要です。検査当日忘れずに持ってきてましょう。

3年生以上の女の子は、下着のシャツを着て検査をうけます。準備してきましょう。う。カップ付きの下着がおすすめです。

【保護者の皆様へ】

内科検診では検査の特性上、1、2年生と男子児童は上の体操服を脱衣した状態、3年生以上の女子児童は発達段階を考え下着のシャツ（ブラジャーは不可）1枚での検査が望ましいということを学校医と確認しております。ご理解をお願いいたします。検診時はプライバシーに注意し、1人ずつスクリーンの中に入り周りが見えることがないようにして検査を行います。

ご不安な点がありましたら、養護教諭（小山）までお願いします。