

ほけんだより 5月

石垣市立白保小学校 R6.5月

【保健目標】

からだをせいけつにしよう

そろそろ梅雨入りかというこの時期は「熱中症」が心配されるときでもあります。

からだ夏の暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。はやね・はやおき・

あさごはんを心がけ、体調をととのえるようにしましょう。

5月23日(木)は内科検診があります

時間:8時35分～ 学級ごと 場所:保健室

学校医: 鈴木 光 先生

(大浜診療所)



なにをみるの?どんなことをするの?

* からだ全体のようすについてしらべます。



* 病院の先生が聴診器をつかって、心臓や呼吸の音をきいたり、ライトをつかってのどや鼻の中をみたり

皮膚の病気がないかをみます。

ライト



* 結核という病気や体の動き(運動器検査)、背骨が曲がっていないかなどを調べます。

けんしんのときは



* 前の日はお風呂に入り、つめをきるなど、せいけつにします。

* 当日、髪が長い人は背骨の検診がしやすいよう、ゴムなどで

髪をむすんでおきます。靴下は教室でぬいでおきます。



* 自分の名前を言ってから「おねがいします」、終わったあとは

「ありがとうございました」とお礼も言えるといいですね

その すいとう



ちいさくないですか?

あつくなってきたので、たくさんお水をのんでほしいのですが、朝のうちですいとうがからっぽになっている人もいます。もっと大きいサイズにしたほうがいいのかどうか、おうちでそうだんしてみてください。こおりをおおめにいれてきて、みずがなくなったら学校のすいとうでみずをたすくせんをとっている人もいますよ ^ ^v