

ほけんだより 5月

H. 22. 5 広島市立古田中学校 保健室

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィーク……。疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は ちゃんと 食べよう</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	-------------------------	---

<5月の保健行事>

★5月10日(月) 13:30~耳鼻科検診があります。

耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますのでかみの毛は耳にかからないように。</p> <p>「×だよー」</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。先生は、耳鏡という道具で耳のおくをのぞきます。</p> <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。</p> <p>鼻鏡 鼻のあなをグイッとひろげるんだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は舌圧子という道具を使って舌(べろ)をおさえます。</p> <p>舌圧子</p>

※ 検査の前日には、耳や鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ※

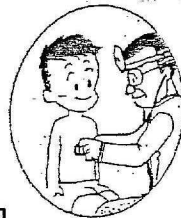
★5月12日(水) 13:30~内科検診があります。



内科検診はこんなことを調べます。

①心臓や肺

聴診器で、心臓や肺に雑音がないか調べます。



②貧血

まぶたの裏側の色で貧血の疑いがないかどうか判断します。

③栄養

からだをさわったり皮膚をつかむのは、脂肪のつき方や筋肉の発達くあいをみます。

④背骨や肋骨

背骨が曲がっていないか、胸や肋骨の形はどうかをみます。



⑤皮膚

皮膚の病気がないかどうかをみます。

★5月14日(金)は尿検査(最終日)です。

2次検査の方は、名前の入った容器です。名前を確認してください。

提出していない人は必ず忘れないようにもってきましょう。

★5月18日(火) 13:30~1年生は心電図検査があります。

2.3年生も数人

★5月13日(木)に1年生ご家族へ健康診断を郵送します。

提出切は5月20日です。



後日、今までの健康診断の結果、受診をした方がいかに「お知らせ」を配ります。すでに受診していたり、経過観察をしている場合は、そのことを保護者の方が記入して提出してください。
(「異常なし」の生徒には配布しません。)