



元気です!



2014年 5月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田 直子

5/13(火)、5/15(木)は「健康診断」の日です

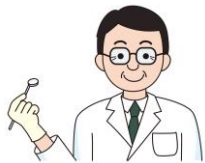
みなさん、元気ですか? 新しい学年が始まってから1か月が過ぎ、そろそろ疲れがたまってきていませんか?

まもなくスポーツフェスティバルの練習も始まります。毎日しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

5月には、歯科検診、眼科検診、耳鼻科検診、内科検診があります。1年間、元気いっぱい過ごせるように、もしも悪いところが見つかったら、早めに病院でみてもらうようにしましょう。健康診断の日はとても大切な日なので、お休みしないように、今から体調を整えておきましょう。

どんなことを調べるの?

歯科検診(5/13)



- ・むし歯になっていないか
- ・歯のよごれ
- ・歯ならび・あごのようす
- ・歯ぐきのようす

※ 朝の歯みがきを忘れずに!

眼科検診(5/13)



- ・目や目のまわりのようす
- ・アレルギーや炎症がないか
- ・目の動き

※ メガネを忘れずに!

髪の毛が検診のじやまにならないように、目や耳にかからないような髪型にしましょう。



内科検診(5/15)



- ・心臓や肺の音や呼吸のようす
- ・背骨や胸の骨、皮ふのようす
- ・太りすぎ・やせすぎではないか
- ・顔色が悪くないか

※ 体そう服を忘れずに!

耳鼻科検診(5/13)



- ・耳、鼻、のどが病気になっていないか
- ・アレルギーや炎症がないか

※ 耳そうじをしておきましょう。

健康診断のあとは...

病院でみてもらったほうが
いい人には、お知らせ用紙をお
渡しします。
プール学習が始まるまでに
治したほうがいい病気もあり
ます。
早めに病院に行きましょ

スポーツフェスティバルにむけて



- ① 早寝早起きをしよう
- ② 毎朝、しっかりと朝ごはんを食べよう
- ③ 汗をかいたら、タオルでふこう
- ④ 水分をしっかりととろう
- ⑤ 毎日、きれいな体そう服を着よう
- ⑥ 毎晩、お風呂に入り、体をきれいにしよう
- ⑦ つめを短く切ろう

