

☆☆健康診断のひみつ☆☆

尿検査って…??

健康ならふくまれるはずのないものが尿にまじってはいないかをチェックし、腎臓病をはじめ、いろいろな病気を早期発見するために行います。



検査の前や当日は…

ビタミンCや糖分の多くふくまれる飲みものを尿検査の前日に飲むと正しい検査結果が出ません。また、朝一番の尿でなくては検査できません。検査の日と生理が重なってしまった場合は、次の検査日に提出しましょう。

ポイント

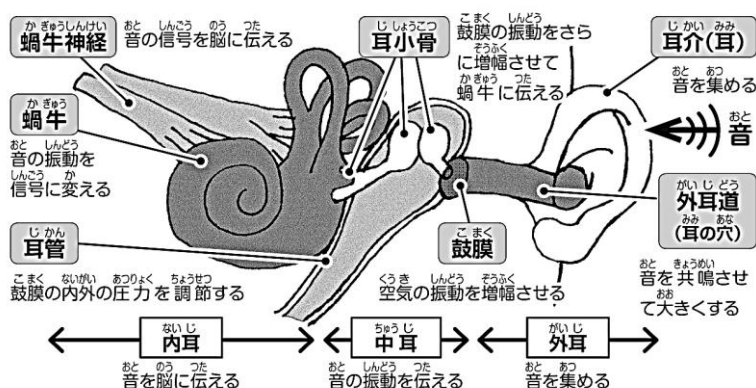
- 前日の夜は、ねる前にトイレに行き、全部出しておく。
- 当日は、起きたらすぐにトイレに行く（朝ごはんを食べる前に）
- 朝一番の尿の、出始め（少し出してから）をさけて、「中間尿」をとる。

聴力検査って…??

日常生活に近い低音（1000Hz）と高音（4000Hz）の聞こえ方を調べます。

●耳の仕組み

音は、空気の振動として耳に入ってきます。この振動が脳で認識されて、初めて音が聞こえます。左右の耳に音が届く早さの違いから、どの方向からの音かを知ることができます。



歯科検診って…??

5月17日(水)

むし歯があるかどうかはもちろん、歯や歯ぐきの状態（歯こう・歯せき）、歯並び・かみ合わせ・顎関節、などを調べます。



「C」むし歯

歯にあながあいた状態です。これ以上悪くならないように治療が必要です。



「CO」要観察歯

歯の表面に白濁や褐色の斑点が見られたり、歯のみぞに色が付いている状態は、むし歯の初期症状です。



歯垢・歯石

歯の表面にみがき残しから細菌がはんしょくして「歯こう」がたまり、それが固まって「歯せき」となり、むし歯や歯肉炎のもとになります。



「G」歯肉炎
「GO」歯肉炎になりそう

歯肉炎は歯こうが原因で、歯ぐきが赤くはれ、ぶよぶよしていたり、押すと血が出る症状の病気です。そのまま放っておくと歯周病となり、最悪の場合歯が抜け落ちてしまいます。



「O」治療済みの歯

一度むし歯になった歯です。すがきちゃんと治療が終わった歯のことです。

注意!

むし歯は自然治癒しません!

なるべく早く歯医者に治療してもらいましょう。



乳歯のむし歯、要注意乳歯も治療しましょう!

乳歯にむし歯や初期のむし歯の症状がある状態です。いずれ永久歯に生えかわるからと放っておくと、永久歯がむし歯になって生えてきたり、歯並びが悪くなってしまうことがあります。



本当に怖い、歯周病!

「歯肉炎」という言葉を聞いたことがありますか? 歯ぐきが腫れて血が出やすい状態の病気です。腫れるだけではなく、放っておくと歯が抜けてしまうこともある病気です。子どものうちは「歯肉炎」と呼ばれる症状が「歯周病」になってしまいます。





令和5（2023）年 5月
桜井谷小学校 ほげんしつ



5月の健康診断の日程

新学期になって1ヵ月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。また、暖かい日が増えてきました。ぼうしや水とうを忘れずに毎日持ってきてきましょう！



クイズ01 〇に入る言葉は？

しょうげきは ひる〇すみ コイン

は〇のひ みけ〇こ

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると？

① ② ③ ④

クイズ03 言葉を探しながら、ゴールにたどり着こう！

まご ち よ

き あ は ん し

ないないは

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしてても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだ こころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

元気なからだ！

カギ（暗号）を入力しよう！

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

健康診断

わかること。わからないこと。

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

健康診断の結果をお知らせします

おうちのひとと一緒に確認しましょう。

「受診のすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

月	火	水	木	金
1 聴力検査 (2年)	2 聴力検査 (5年) 内科検診 (1~3年)	3	4	5
8 聴力検査 (1年)	9	10 聴力検査 (再検査、 未受験者)	11	12
15	16	17 歯科検診 (全学年)	18 尿検査①	19
22	23	24	25 眼科検診① (1-1・4-1・ 2年抽 出・6 年抽 出)	26

つめの切り方

お覚えておこう！

形

四角く、角が少し丸い

角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ

深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安に

お風呂上がりがおススメ。

つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。