

祭(ほけんだより)8月

約2週間の夏休みが終わり、2学期が始まります。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？私は、たくさん掃除をして、家をピカピカにすることができた夏休みでした。きっと、いろいろな過ごし方があったと思います。みなさんの夏休みの思い出も聞かせてくださいね。

↓ こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」を ↓

新型コロナウイルス感染症が流行し始めて、約半年が経ちました。この半年間は「いつも通り」にいかないことも多くありましたね。そんな状況でも、学校で楽しく過ごしている姿や、がんばっている姿をたくさん見かけます。今、みなさんはたくさん我慢していると思います。でも、みなさんが少し大きくなった時、「あの時大変だったよね。」「みんなでいっぱいがんばったね。」と話せる日がきっとくるはずですよ。だからあと少し、一緒に頑張りましょうね。



マスクを忘れずに
つけてくれて
ありがとう!

手洗いをていねいに
してくれてありがとう!

人との距離を
保ってくれて
ありがとう!

～ 保護者の皆様へ ～

例年に比べて短い夏休みを終え、2学期を迎えました。お子様や保護者の皆様は、異例の1学期を過ごし、疲れもたまっていたと思います。この2週間で、少しでもリフレッシュでき、気持ちよく2学期を迎えることができたらいいなと思っています。



さて、例年1学期に実施しております健康診断が、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で延期されていきました。9月より順次実施してまいります。ほけんだよりの「健康診断の予定」で日程等のご確認をよろしくお願いいたします。なお、健康診断は、感染症対策を講じた上で実施いたします。

「こどもの健康調査票」を1学期に提出していただきましたが、数か月経ち、お子様の健康状態が変わっている場合もありますので、再度健康調査をさせていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

健康診断にかかわる健康調査：8月28日(金)までにご提出ください。

※ ご提出いただかなかった場合は、1学期に提出していただいた「こどもの健康調査票」で対応させていただきます。

健康診断が始まります!

どうして健康診断をするの? ?

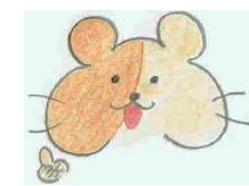
1. **どのくらい成長したかを知るため。**
去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。
2. **病気の疑いがないかを知るため。**
勉強や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。
3. **健康な生活に役立てるため。**
今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。



健康診断の予定

項目	日	対象学年	持ち物・気を付けること など
身体測定 (身長・体重)	8月25日(火)	3～6年生	服装：うす手の服・裸足(靴下は教室でぬぐ) ○ 頭の上でピンをとめる髪型、お団子、ポニーテールはしないようにしましょう。
	8月27日(木)	1・2年生	
尿検査(一次)	9月3日(木)	全学年	○ 「尿検査の尿のとりかた」のプリントを見て、尿をとりましょう。 ○ 9月3日(木)に提出できない人は担任の先生に伝えましょう。
尿検査(二次)	9月24日(木)	一次未提出者 一次陽性者	
歯科検診	9月4日(金)	全学年	○ 朝ごはんを食べた後、ていねいに歯をみがいてきましょう。
内科検診	9月9日(水)	全学年	服装：体操服(上)
耳鼻科検診	9月15日(火)	1・4年生, 他学年抽出者	○ 家で耳の掃除をしておきましょう。 ○ 耳が髪にかからない髪型をしましょう。
眼科検診	9月17日(木)	1・4年生, 他学年抽出者	持ち物：めがね(使っている人) ○ 目に髪がかからない髪型をしましょう。
心臓検診	9月17日(木)	1年生	服装：体操服(上)・裸足(靴下は教室でぬぐ)

見やすいところにはっておこう!
ほけんだよりのうらに、
歯科・内科・耳鼻科・眼科検診について
のっているよ。読んでおこう!



はみがきカレンダーを
忘れずに提出しよう!

歯科検診

歯科検診では、歯と口の健康状態を確認します。むし歯や歯肉炎、歯のかみ合わせなどを調べます。歯科検診の前に歯みがきかみがいをしてきれいにしておきましょう。

（ 歯科検診ではこんなことを調べます。 ）

むし歯が
あるかどうか



むし歯は「C」、むし歯になりそうな歯は「CO」です。

歯並びや
かみ合わせの状態



悪いと歯みがきしても汚れが取れにくくむし歯になりやすいです。

歯ぐきが
腫れたりしていないか



軽度の歯肉炎は「GO」、治療が必要な歯肉炎は「G」です。

耳鼻科検診

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気がないかを調べます。検診の前日には耳そうじをしておき、当日は髪の毛の長い人はゴムで結んで耳が出るようにしておきましょう。

（ 耳鼻科検診ではこんなことを調べます ）



耳

耳鏡という器具で耳の中を診てもらいます。横を向いて座りましょう。



鼻

鼻鏡という器具で鼻の中を診てもらいます。前を向いて座りましょう。



のど

舌圧子という道具を使ってのどを診てもらいます。口を大きく開けてください。

内科検診

内科検診では、皮膚や背中・胸・手足の骨などの状態を診て、心臓や肺の音を聴きます。校医さんが聴診器でとても小さい音を聴くので、おしゃべりせず静かに待ちましょう。

（ 普段から自分の健康をチェックしてみよう！ ）

✓ 心臓・肺

心臓の音や呼吸の様子に異常はない？



自分で脈拍を測ってみよう。

✓ 栄養状態

痩せ(太り)過ぎている？ 顔色は？



朝、鏡で自分の顔色を確認してみよう。

✓ 皮膚

皮膚の病気や異常はない？



かさかさカサカサしたり、ポツポツはないかな？

✓ 背中・胸・手足

骨が曲がっていたり臭合の悪いところは？



おじぎしたとき、肩の高さは揃っている？

眼科検診

眼科検診では、目や目のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気や異常がないかを調べます。

眼科検診を受けるときのやくそく



検診の前には目をこすらないように注意してください。



前髪が目にかからないように、ゴムやヘアピンなどで留めます。



めがね、コンタクトレンズを使っている人は忘れずに持ってきます。



目にかゆみや痛みがある人は先生にきちんと伝えます。