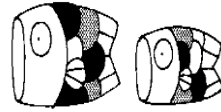


ほけんだより

ほけんだより No.3
令和6年5月2日(木)
玉名町小 澤田



ゴールデンウィーク真っ只中です。

早いもので4月が終わり、5月になりました。新しい環境になって1ヶ月が経ちましたが、慣れましたか？がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークを利用してゆっくり休んでください。5月からは気温も高く、晴れの日が続きますので、今まで以上に疲れやすくなります。適度に休養を取りながら元気に毎日をお過ごしくださいね。

5月8日(水)(6年)、9日(木)(4年)、22日(水)(1・2・3・5年)

は内科検診があります。

～内科検診前日～

・ツメを切る ・お風呂に入り体をきれいにしておく

・体操服の準備を！(名前の記入を忘れずに)



内科検診では、聴診器を使って体の状態を調べます。あわせて結核検診と運動器の検査もあります。5年生は後日、脊柱検査でも運動器の検査がありますが、内科検診でも診てもらいます。

★ほけんクイズ★

答えは右上です！

わたしたちの体には何が1番多くふまれているでしょう？

A 脂肪 B 水分 C たんぱく質

答え・・・ B

大人の体の60%近くが水である。その量は約40リットルで、ひざまであるブーツの4足をいっぱいにするくらいである。

内科検診のまえに... **自分でチェック!** おうちの人といっしょに(○)をつけてみましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつのたかさはおなじ？

() "こんにちは"をしたときのせなかのたかさはおなじ？

右と左のたかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたががあります...

ぜんしんチェック

() かおいろはいいですか？

() せいぜいしていない？

() ひふはカサカサポツポツしていない？

() むねのほねへんな形をしていない？

() そのほか気になるところはないですか？

検査の結果はどうなるかな～？

みやくはくチェック

左の手のひらを上にむけ手首のおやゆびがわを右手のゆび3本でさわってみよう。

みやくはくの強さやリズム・数で心ぞうのようすがわかります。

1分間で
おとなは65～80回
こどもは80～90回
くらいです

() リズム正しく、とつくんとつくんしているかな。

内科検診では、先生が体の中の、とても小さな音をききます。さわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足をたてたりしないで済むように自分の順番がくるのを待つようにしましょう。