

ほけんだより にこにこ

けんこうしんだんごう
健康診断号！

令和2年6月17日
中松小学校 ほけんしつ
文責 丹内 あかね



がつ 6月19日(金)は、1・2・3年生

がつ 6月22日(月)は、4・5・6年生の内科検診です

じかん 時間・場所 : 2時から保健室で行います。

じゅんばん 順番 : 1年生から(男女一緒の名簿順です。)

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)過ぎていない？ 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？



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、具合の悪いところは？



おじぎしたとき、肩の高さは揃っている？

がつ 6月26日(金)は、歯科検診です

じかん 時間・場所 : 2時から保健室で行います。

じゅんばん 順番 : 1年生から(男女一緒の名簿順です。)



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。

6月30日(火)は、眼科検診です

時間・場所 : 2時から保健室で行います。

順番 : 1年生→2→3→5→6→4 (男女一緒の名簿順です。)

4年生は色覚検査(希望者)実施のため最後です。

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。



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。



メガネやコンタクトレ
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。

歯みがきセットの持ち帰り 6月26日(金)に持ち帰ります

衛生管理の面から、歯みがきセットを毎月持ち帰ることになりました。

持ち帰った歯みがきセットのチェックや、準備をよろしくお願いいたします。

<チェックポイント>

毛先の広がりや汚れやあった場合は交換をお願いします。

- ① 歯ブラシの毛先の広がりはないか
- ② 歯ブラシは汚れていないか
- ③ コップは汚れていないか
- ④ 巾着などの入れ物は汚れていないか



歯みがきセットも密を避けて保管をしています