

# えがお

令和8年6月2日(火)  
六栄小学校 保健室  
駒崎瑞貴



## ないかけんしん 内科検診があります！！

### 内科検診

6月3日(水) 13:30～ 1・3・5年生  
6月10日(水) 13:30～ 前回欠席者・2・4・6年生



### なにをするの？

心臓・肺…聴診器で心臓の音や、息を吸ったり吐いたりする時の音を調べます。  
栄養…痩せすぎたり太りすぎたりしていないか、貧血がないかなどを調べます。  
皮膚…皮膚の病気にかかっていないか、見て調べます。  
背骨・胸・手足…骨が曲がったり、具合の悪いところがないかを調べます。

### ★準備すること

- 前日の夜はお風呂に入り、体を清潔にしておく
- 検診の前までに体育服に着替える
- 汗をかいたらタオルやハンカチで拭いておく
- 体育服と肌着はズボンから出しておく



### ★検診の受け方

- ①「〇年〇組△△△△です。よろしくお願いします。」とあいさつをします。
- ②先生の診察を受けます。
  - ・聴診…聴診器で胸(心臓・肺)の音を聞かれます。息を吸ったり吐いたり、先生の言われた通りにしましょう。背中からも音を聞かれます。
  - ・視診・触診…皮膚やまぶたの裏、首、背骨や手足の骨を、見たり触ったりして、具合の悪いところがないかを調べられます。
- ③診察が終わったら、「ありがとうございました。」とあいさつをします。
- ④廊下で待っている間は、おしゃべりをせず静かに待ちます。

### 保護者のみなさまへ

4月に文書を配布しておりますが、検診において何か不安がある場合には、ご相談ください。検診は、原則着衣での検診ですが、診察上必要な場合には服を捲ったりする場合もございますので、ご理解のほどお願い申し上げます。

また、各種検診後、治療の必要なお子さんにのみ、保健室郵便(結果のお知らせ)を配布します。早めの治療をよろしくお願いいたします。現在治療中または通院中の場合は、担当医師へ、次回受診の際に結果のお知らせをお渡しください。



うらもあります

まも は くち けんこう  
**守ろう歯と口の健康！**  
 ~だ液ってすごい！4つの力~

**①消化を助ける**

だ液が食べたものを消化しやすい状態にするよ。

**②むし歯を防ぐ**

食後、酸性になった口の中を元に戻し、むし歯を防ぐよ。

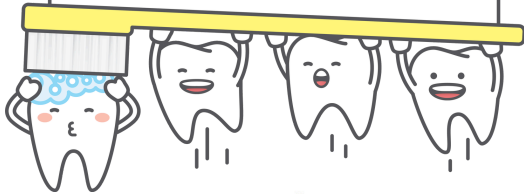
**③清潔にする**

食べかすや汚れを洗い流すよ。

**④細菌から守る**

口に入った細菌が増えるのを防ぐよ。

もちろん、むし歯予防には  
**歯みがきも必要ですよ！！**  
**朝・昼・夜の3回できると**  
**いいですね~^^**



よくかんでだ液を増やして  
**むし歯を予防しよう！！**

今日からできるだ液トレーニング♪

**トレーニング①**

**「かみかみトレーニング」**



ひと口で30回かむのが理想。  
 まずはいつもより10回多くかもう。

**トレーニング②**

**「うるおいチャージトレーニング」**

こまめに水分補給。  
 休み時間のたびにひと口水を飲もう。  
 熱中症予防にもつながります。

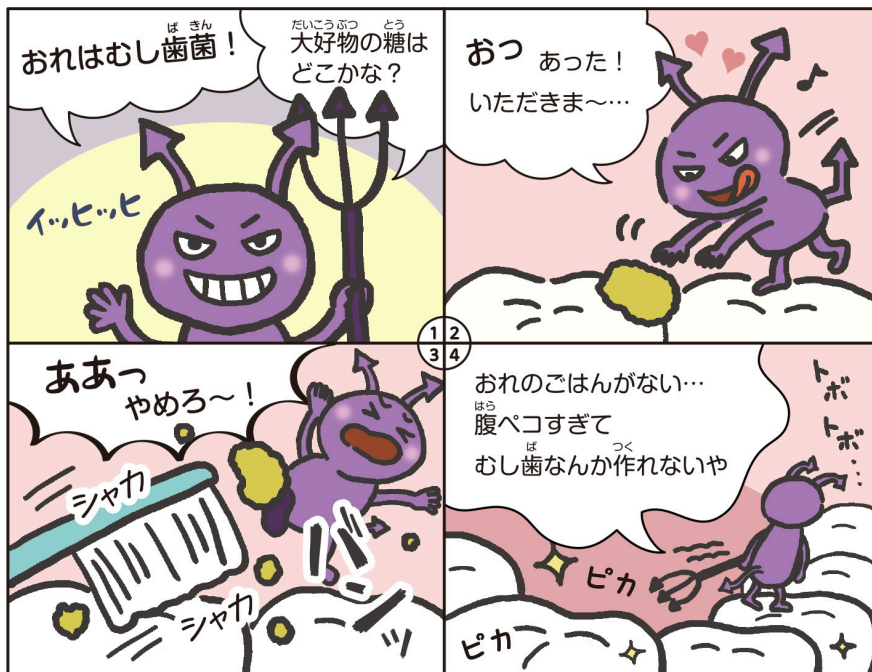
**トレーニング③**

**「鼻すいすいトレーニング」**



呼吸は鼻呼吸に。  
 口からではなく、鼻から息を吸おう。

**むし歯菌と競争だ！**



ポイント

**食べたなら歯みがき。**  
 むし歯菌が糖を食べて元気になる前に、しっかり歯をみがいてきれいにしよう！

6月後半には、歯科衛生士さんをお招きして、「**歯科教室**」を実施していただく予定です。  
 正しい歯みがきの仕方を学んで日々の生活にいかしていきましょう♪