



ほけんだよい

令和2年6月 山崎小

毎日の体温測定や体調管理をしてくださり、ありがとうございます。

みなさんの元気な姿をみる事ができて、先生たちはとてもうれしいです。

これから、みなさんが元気に学校生活をおくれるように

『手洗い・マスクをつける・3密からはなれる』など

山崎小学校のみんなで取りくんでいきましょう！！

6・7月 保健行事よてい

検査	検査する学年	検査する日
尿検査 【一次】	全学年	6月17日(水) 6月18日(木)←予備日
心電図	1年生のみ	6月18日(木)
聴力検査	5年生 3年生 (4・6年生は ありません)	6月22日(月) 6月23日(火) 6月24日(水) 6月25日(木)
視力検査	6年生 5年生 4年生 3年生 2年生 1年生	6月26日(金) 6月29日(月) 6月30日(火) 7月1日(水) 7月2日(木) 7月3日(金)
尿検査 【二次】	再検査が必要な人 出せていなかった人	7月8日(水) 7月9日(木)←予備日

★けんさのときのおねがい★

- けんさの前に手をあらってきてね。
- お友だちとかなかくをあけて、ならびましょう。
- 足もとのテープを目印にしてね。



尿検査



じんぞうに異常がないか調べます。

心電図検査 (1年生)

心ぞうに異常がないか調べます。

※体そう服を

もってきてね。

※検査のとき

上の服をぬぎます(男女別)



聴力検査 (1・2・3・5年生)

音がどれくらい

聞こえているか

調べます。

※耳そうじをしてきてね。



視力検査

目がどれくらい

見えているか

調べます。

※めがねをつかっている人は

めがねをもってきてましょう。



お世話になる校医さん

内科：木下 智弘先生 (1～4年生) 島田 博 先生 (5、6年生)

眼科：大谷 篤史先生 耳鼻科：藤原 啓次先生

歯科：西野 孔 先生 薬剤師：小谷 武司先生



※春の健康診断(内科・耳鼻科・歯科・眼科)は、2学期以降に延期されました。

ねっ ちゅう しょう よ ほう

熱中症予防



あつさをさけましょう！



くらくらする
だるい
きもちがわるい
手や足がしびれる

○あつい日・時間たいは、むりをしない。

○窓をあけたり、扇風機・エアコンを上手につかいましょう。

○日かげで休けいしよう。

○すずしい服そうにしよう。帽子をかぶろうね。



しんどくなったら、マスクをはずしましょう！

○あつい日、じめじめしている日は、とくに注意しましょう。

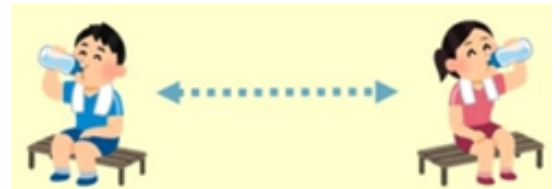
○外で、人とはなれられるときは、マスクを外して休けいしましょう。



のどがかわいていなくても、こまめに飲み物をのみましょう！

○たくさん汗をいかいたときは水分+塩分もとりましょう。

おみそ汁がオススメです。



あつさに負けない体をつくりましょう！

○3食バランスのよい食事を取り、しっかり寝ましょう。

○あつくなりはじめたところから、おりにしないはんいで運動し、あつさになれましょう。

「ややあついかんきょう」で「ややきつい」と感じる運動を30分くらいが、めやすです。

ただ しせい
正しい姿勢ができているかな??



◎やる気がおこる

◎脳のはたらきがよくなる

◎集中力ができる

◎バランス感覚がよくなる

◎中身のほろけがよくなる



ペタ

①^{せなか}背中とおなかにグーひとつ

②^{あし}足は ペタン

(足のうらを床につけよう)

③^{せなか}背中は ピン

