



ほけんだより

令和6年4月8日 国頭村立奥小学校 保健室

4月の保健目標

自分の体について知ろう

奥小学校のみなさん 進級 おめでとうございます。

いよいよ新しい学年がはじまりました。1つ学年があがったことで、ドキドキ・ワクワクしていると思います。新しい学年でも、みなさんが一人一人の心と体を大切に、よい睡眠をとり、よく食べ、よく学び、よく遊び、笑顔いっぱいの、健康な1年にしてほしいと思います。さあ、去年の自分より成長できるかな？保健室では、奥小学校みなさんが健康で安全に、元気いっぱいの毎日を過ごすことができるように、保護者のみなさまと一緒に、子ども達をサポートしていきたいと思っておりますので、どうぞ、よろしくおねがいします。



健康診断をうけよう！ ～世界でたったひとつの自分の体の様子を知るために～

健康診断は、みなさんの健康状態を知り、元気に学校生活を送るために必要な検査・健診です。この機会に、自分の体のようすを知り、日々、健康的な生活が送れるよう心がけましょう！

月日	検査	学年	約束
4/8 (月)	保健調査票提出	全学年	・記入漏れのないように
4/11 (木)	はついくそくてい 発育測定	全学年	・体育着着用 ・爪を切ってくること
4/26 (金)	しか けんしん 歯科検診	全学年	・丁寧な歯みがきを
4/30 (火)	じびか けんしん 耳鼻科検診	全学年	・口鼻耳を清潔に
5/17 (金)	ないか けんしん 内科検診	全学年	・体育着着用
5/21 (火)	ぎょう虫 セロファン配布	1～3年	・水曜と木曜の朝にペタンしよう！
	尿検査 容器配布	全学年	・説明をよく読んで正しく尿を採取しよう
5/23 (木)	ぎょう虫検査提出	1～3年	・2日間採取したもの
	にょうけんさていしゅつ 尿検査提出	全学年	・当日朝の尿を採取
	視力検査 聴力検査	全学年	・めがね持参 ・耳を清潔に

学校医の紹介

内科検診や歯科検診、学校の水質検査や照度検査など、専門的な立場からサポートして下さる先生方です。

学校医 町田 孝(たかし) 先生
(東部へき地診療所)

学校歯科医 石川 靖(やすし) 先生
(辺土名歯科診療所)

学校薬剤師 村上 市子(いちこ) 先生
(さくら薬局ICHI)



おうちの方へ

～朝の健康観察のお願い～

学校で元気に過ごすために、保護者の方で、毎朝の健康チェックをお願いします。

- 発熱やだるさはないか
- ひどい咳や鼻水、のどの痛みなどがないか
- 顔色がわるくないか 元気があるか
- 頭痛や腹痛がないか 食欲はあるか
- 目が充血していないか 発疹はないか
- 早寝・早起き・朝ごはんができたか



※欠席の連絡は欠席届または、お電話で朝8時15分までをお願いします。連絡が無い場合は学校から連絡させていただきます

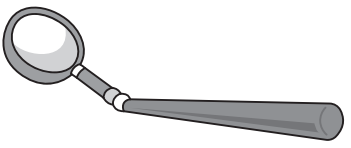
※水分補給用の水筒は毎日洗い、清潔な水筒を持たせてください。

これ、何を調べるもの？

健康診断の器具

これらの器具はすべて健康診断で使われるものです。いつ、どんな風に、何を調べるために使われるでしょうか。

1 歯鏡



+ 歯科検診 + ▶ 歯の裏・奥歯まで入念に見るための器具



歯や歯肉の状態、歯並びなどを確認する際、見えにくい部分を見るために歯鏡が使われます。歯ブラシの届きにくい部分も、タフトブラシや歯間ブラシなどを使って入念に磨いておきましょう。

こんなことを調べます ▶ むし歯、歯周病、歯並び・顎関節の異常 など

2 オーディオメータ



+ 聴力検査 + ▶ さまざまな音量・高さの音が出る機械



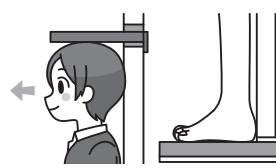
機械についているヘッドホンを耳にあてていろいろな音を聞きます。普段困っていないから大丈夫だと思っても、じつは高い音だけ、低い音だけが聞こえていない場合もあります。

こんなことを調べます ▶ 伝音難聴、感音難聴、心因性難聴、音響外傷 など

3 身長計・体重計




+ 身体測定 + ▶ お馴染みの器具。正しい測り方をチェック



身長測定時は裸足になって、背中・おしり・かかとを柱につけて、視線はまっすぐ前に。体重測定時は体重計の中央に静かに立って静止します。平均値との比較などから、隠れた疾患が見つかる場合も。

こんなことを調べます ▶ 肥満・やせ、発育異常 など

4 聴診器



+ 内科検診 + ▶ 体内の空気の流れや鼓動の音を聞く器具



お医者さんは聴診器を胸や背中にあてて、呼吸や心臓の音に雑音がないかを確認します。皮膚の様子などから栄養状態やアレルギーがないかなども見えています。

こんなことを調べます ▶ 心疾患、アレルギー疾患、気管支喘息 など

5 検眼棒・遮眼子



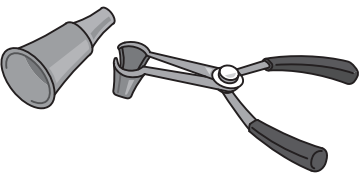
+ 視力検査 + ▶ 片目を覆うための器具



片目ずつ視力を測るのは、人間は片目に異常があってももう片方の目で補って見られるため、悪化するまで気づけない場合があるからです。

こんなことを調べます ▶ 近視、遠視、乱視、弱視、不同視※ など
(※左右の目の度が異なること)

6 耳鏡・鼻鏡



+ 耳鼻科検診 + ▶ 耳の毛を避けたり鼻の穴を広げたりする器具



耳や鼻の穴は狭いので、よく見えるようにするために使います。痛みはありません。耳鏡を使っても、耳垢が溜まりすぎていると奥まで見えないため、前日は耳掃除を忘れずに。耳鼻科検診ではどの様子も確認します。

こんなことを調べます ▶ 中耳炎、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、扁桃肥大 など

健康診断は「スクリーニング」

学校で受ける健康診断は、あくまで病気の「可能性」を調べるもの。一方で、受け方を間違えると正しい結果が出ない場合もあります。心配し過ぎず、でも限られた時間で正しく受けられるように、今何を調べているのか、一つひとつ意味を考えながら健康診断当日を過ごしてみてくださいね。