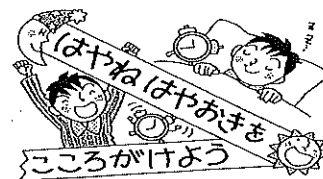


すこやか

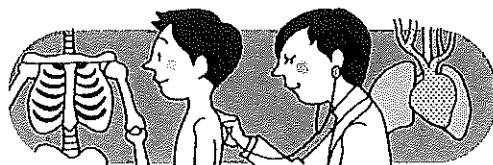
苫小牧西小学校ほけんだより 第4号
令和7年5月 7日(1・3・5年、すみれ)
5月14日(2・4・6年)
(内科検診事前指導用)



ない か 内科けんしん があります

みてくれるお医者さん
がっこうい かわはらだ
学校医 川原田 仁先生
(にっしん内科クリニック)

5月 8日(木) 1年、3年、5年、すみれ
5月15日(木) 2年、4年、6年

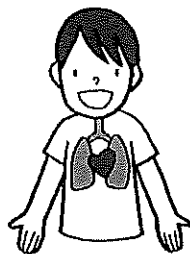


1. どんなことをしらべるの?

しんぞう はい 心臓や肺のようす

★呼吸したときの肺や器官の音をきいて、肺にいじょうがないかしらべます。

★ちょうしんきで、心ぞうの脈のリズムにみだれはないか、雑音がきこえないか、しらべます。



えいよう 栄養やひふのようす

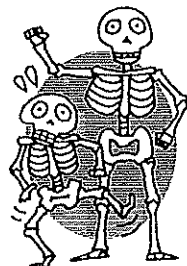
★ふとりすぎや、やせすぎになっていないか、成長のぐあいをみます。

★ひふの病気がないか、しらべます。

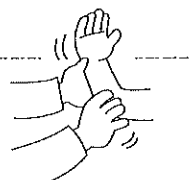


せぼね きょうかく しん 背骨、胸郭、四肢ようす

★姿勢はいいかどうか(背骨は曲がっていないか)、むねの骨(ろつ骨、きょうこつ、かたち、や胸骨)の形はだいじょうぶかしらべます。



気になる人は四肢の様子についても調べます



こんな道具を使うよ



★聴診器(ちょうしんき)
…からだの中のいろいろな音をきくよ



2. ないかけんしんをじょうずにうけよう

①前日はお風呂に入ってから、体をせいけつにしましょう。



②ふくそう(きがえやすいふくそうをしてきましょう)

半そでTシャツや下着シャツの上から聴診器を当てます。(おしやさんの前ではどちらか1枚になります。場合によってはTシャツの中に聴診器を入れることもあります。検診時の半そでTシャツは、飾りのついてないものにしてください。)

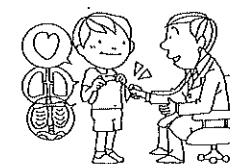


③待っているときは、しずかにしましょう。

ちょうしんきでからだの小さな音を聞いています。

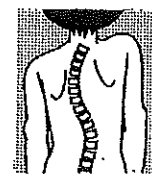
④あいさつをしましょう

・名前をよばれた時は「はい」と確認の返事をしましょう
・「おねがいします」「ありがとうございました」



おうちの方へ

思春期は要注意! 脊柱側弯症



立っているとき、背骨が左右どちらかに曲がっている状態を「脊柱側弯症」といいます。

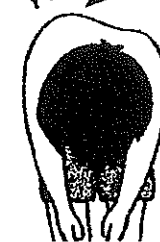
姿勢が原因で起こる場合もありますが、思春期で問題になるのが特発性側弯症です。原因がわからずほおっておくと背骨がどんどん曲がりつづけ、肺や心臓、胃など内臓を圧迫するために内臓の働きがわるくなってしまいます。

おうちで背骨をチェックしてみてください

- * 気になる点がある場合はお知らせ下さい。
- * 内科検診の時にみてもらいます。

() おじぎをした時のせなかの高さは同じ?

() けんこうこつの高さは同じ?



右と左の高さがちがって見える時は、背骨が曲がっているうたがいががあります。

5月のほけんもくひょう

きとく正しい生活をしよう



1, 2 年生は 8 時 30 分
3, 4 年生は 9 時
5, 6 年生は 9 時 30 分
を目標にねましよう。



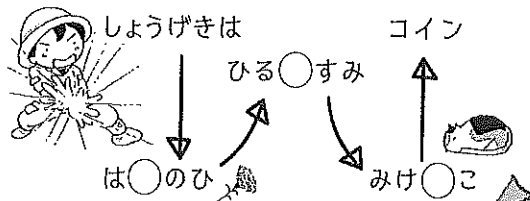
チャレンジ!

宝

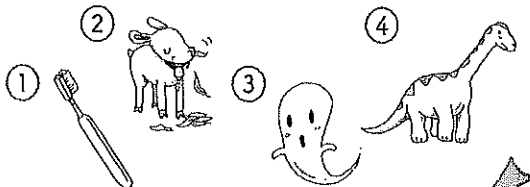
さがし

3つのクイズを解いて、
宝箱のカギ（暗号）を手に入れよう！

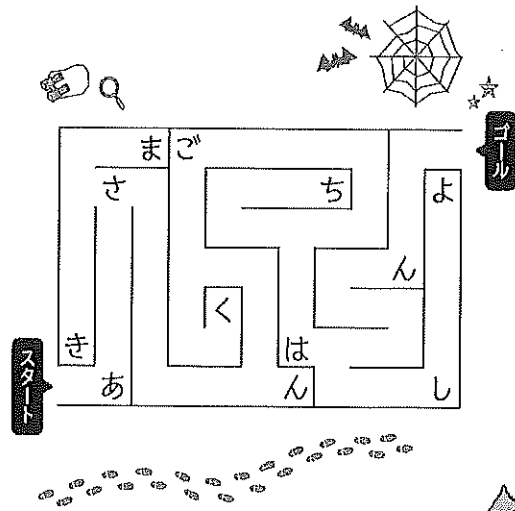
クイズ 01 ○に入る言葉は？



クイズ 02 4つの絵の最初の言葉をつなげると？



クイズ 03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう！

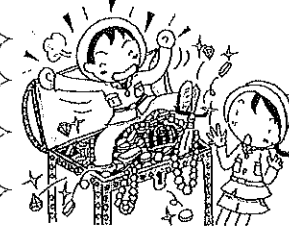


カギ（暗号）を
入力しよう！

クイズ01 _____
クイズ02 _____
クイズ03 _____

宝箱の中から
出たのは...

元気なからだ！



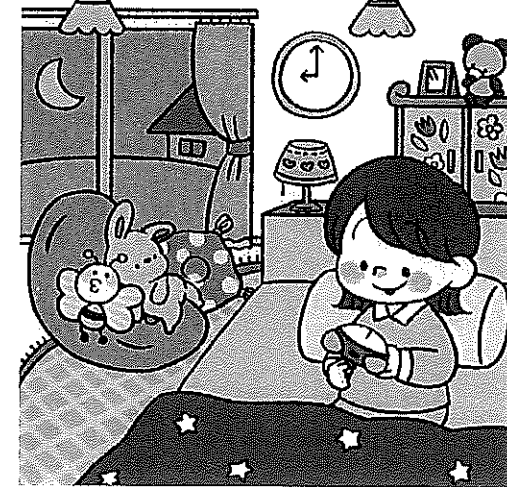
答えは
はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう！

このイラストは、左から右へ読むように作られています。イラストの左側には、朝の生活リズムのイラストが描かれています。右側には、夜の生活リズムのイラストが描かれています。イラストの中央には、朝の生活リズムのイラストが描かれています。右側には、夜の生活リズムのイラストが描かれています。

2枚の絵を
見くらべて

7つのちがいをさがそう!!

あした げんき す
明日も元気に過ごすために
きょう はや ね
今日も早く寝よう！



あした げんき す
明日も元気に過ごすために
きょう はや ね
今日も早く寝よう！



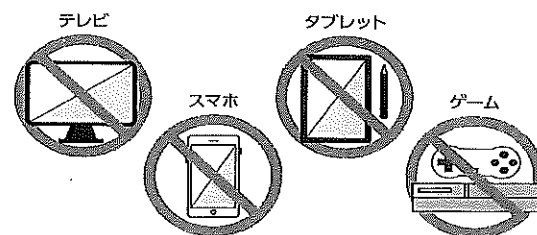
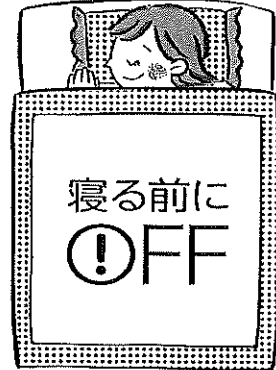
朝ごはんを
3つのスイッチ
ON!



脳 ON
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹 ON
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

からだ ON
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」！

※日本眼科協会 H.P.「子どもの目」より