

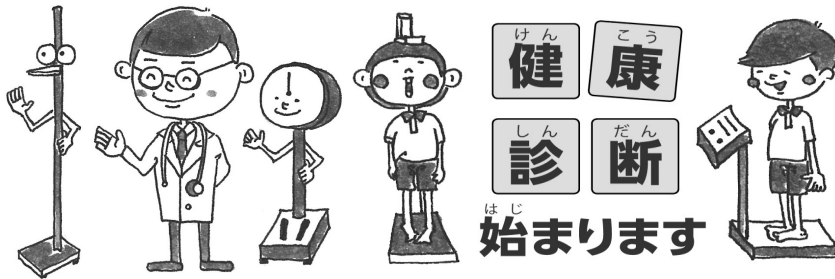


# ほけんだより4月



令和8年4月9日  
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう  
茅ヶ崎市立今宿小学校  
ほけんしつ

No.2



## けんこうしんだんとくしゅう 健康診断特集

日	曜日	けんしんめい 検診名	1年	2年	3年	4年	5年	6年	ぽぷら	
10日	金	けいそく 計測					●	●		
14日	火	けいそく 計測			●	●				
16日	木	けいそく 計測	●	●						
17日	金	けいそく 計測							●	
20日	月	けいそく 計測	← けっせきしゃ →							
22日	水	しかけんしん 歯科検診				●	●	●		
23日	木	しかけんしん 歯科検診	●	●	●				●	
27日	月	心臓検診	●							
28日	火	ちようりよくけんさ 聴力検査					●			



### がっこういせんせいがた 学校医の先生方を しょうかい 紹介します

- ないか \*内科 まちだ ともゆきせんせい 町田 智幸先生
- ないか \*内科 おおさこ よしろうせんせい 大迫 芳郎先生
- しか \*歯科 あつた なおやせんせい 熱田 直也先生
- しか \*歯科 みやむら あつしせんせい 宮村 篤先生
- じびか \*耳鼻科 えびはら みつるせんせい 海老原 充先生
- がんか \*眼科 たぐち はるひさせんせい 田口 晴久先生
- やくざいし \*薬剤師 こすぎ えみせんせい 小杉 恵美先生

# けいそく う かた 計測の受け方

## \*やくそく\*

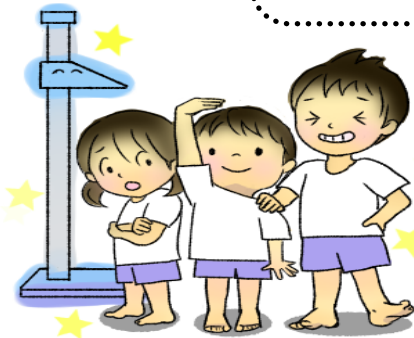
- ・おしゃべりをしないで待ちます
- ・他のクラスは授業中です。教室に戻る時も、友達とおしゃべりしません。勉強中の人達の迷惑になることはしない。

## 準備する物

- ・体操服
- ・髪の毛を結んでいる人は結ぶ位置に気を付けよう!

## \*教室でじゅんびをしておこう

- ・体操服に着替えておきます
- ・靴下は脱ぎます
- ・トイレをすませます
- ・髪の毛を頭の上や、後ろの高いところで結んでいる人は、ゴムをとっておきます。
- ・じぶんの『けんこうしんだんきろくようし』をもらいます。(保健室で配るクラスもあります)

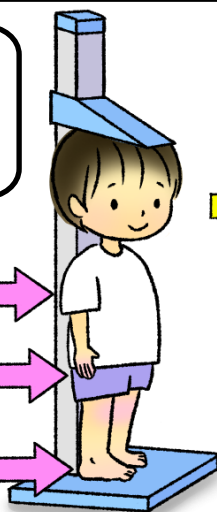


## しんちよう

背の高さをはかります。

きちんと柱にくっつけるようにします。

せなか  
おしり  
かかと



まっすぐ前を見る。肩の力をぬいて『気をつけ』



髪の毛を結ぶときは頭の上や後ろにこないよ！※正しく身長をはかれません。

## たいじゆう

からだの重さをはかります。



体重計に乗るときは静かにのりましょう。



体重計に乗ったら、ピタッと止まりましょう。※ゆらゆらゆれない!



体重計の上であばれない。とびのらない!

しかけんしん う かた  
**歯科検診の受け方**

けんさばしょ ほけんしつ  
**検査場所は保健室です。**

\*おうちでじゅんびして  
 しよう  
 がっこう く まえ  
あさ、学校に来る前に  
かならず『はみがき』を  
してしよう!!



- なまえじゅん なら  
 ①名前順に並びます。  
 ほん よ ま  
 本やこのプリントを読んで待っててね。  
 まえ ひと まえ ひと  
 ②前の人をよくみて、前の人ですすんだら、  
 すすんでいきます。  
 しず ま  
 静かに待ちましょう。  
 じぶん じゅんばん じぶん なまえ  
 ③自分の順番がきたら、『自分の名前』  
 を言って、あいさつします。

- はいしゃ み  
 ④歯医者さんのほうを見て、  
 おお くち  
 大きく口をあけます。  
 お  
 ⑤終わったら、『ありがとう  
 ございました』とあいさつ  
 します。  
 しず きょうしつ  
 ⑥静かに教室へかえります。



はいしゃ こえ  
**《歯医者さんの声をきこう》**

- シー  
 \*C ➡むしばのうたがいのある歯  
 シーオー  
 \*CO ➡これからCにすすむかもしれないので、気をつ  
 けたほうがよい歯  
 まる  
 \*O ➡はいしゃさんでちりょうした歯  
 き にゆうし こ は  
 \*X ➡気をつけたほうがよい乳歯(子どもの歯)  
 えいきゅうし おとな は  
 \*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ➡永久歯(大人の歯)

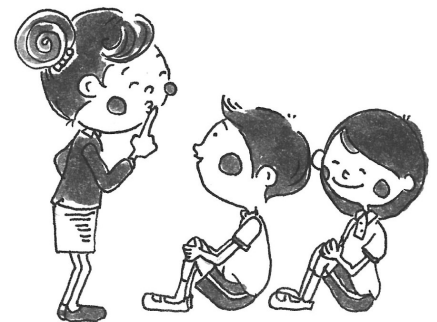
★やくそく★

\*おしゃべりをしないで待ちます。

きろく せんせい  
 ※記録している先生が、ききとれなくなってしまう。

ただ  
 正しくきろくしてもらうために、おしゃべりでじゃまをしないこと。

じゅぎょうちゆう きょうしつ もと とき ともだち  
 \*ほかのクラスは授業中です。教室へ戻る時も友達とおしゃべりしま  
 せん。



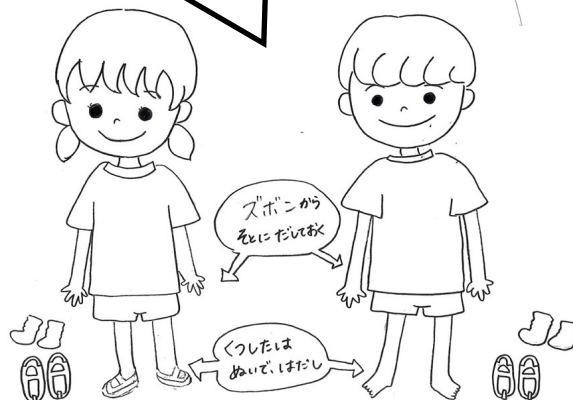
しんぞうけんしん う かた  
心臓検診の受け方

けんさをするばしょ としよしつ

たいそうぎ  
ズボンから そとに だしておく  
くつしたを ぬぐ  
(うわばきは はく)

★じゅんぴしよう★

- \*たいそうぎにきがえます。
- \*くつしたをぬぎます。
- \*トイレにいったおきます。
- \*なまえじゅんにならびます。
- \*としよしつにいきます。
- \*うけつけのひとになまえをいいます。



★としよしつへついたら★

- \*うけつけで じぶんのなまえを いいます。
- \*あおいかみをもらったら としよしつのなかへ はいります。
- \*よばれたら、ベッドのまえのいすに すわります。
- \*じぶんのばんがきたら ベッドに ねます。(かおをうえにむけて)
- \*うごかずに ゆっくり ねます。

おね うで あしに  
パッドを  
つけてくれます。  
うごかないで  
ねていれば  
すぐにおわります。  
うごくとう  
なかなか おわりません。

ねたふりを しています。  
ぜんぜん いたくないよ～



30びようく  
らい ねたふ  
りをしたら  
あっと  
いうまに  
おわります。