

ほげんだより

★うちのひとよみましよう★ 河内長野市立天野小学校 令和4年4月28日 No. 2

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しい学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきましたか？

新しいことが毎日続くと、きんちょうしたりして、からだもつかれやすいです。すいみん・食事をしっかりと取り、リラックスする時間を大切にしましょう。

みなさんが、毎日笑顔で過ごせますように！

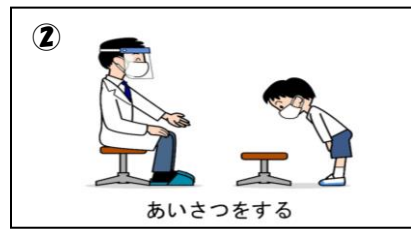
けんこうしんだんが続きます

みなさんが1年間学校で勉強したり、お友達と楽しく毎日を過ごすことができるよう、4月から6月にかけてからだの調子を調べる検査をします。

けんこうしんだんの最初に、教室でお話した「けんこうしんだんを受けるときの3つのやくそく」をおぼえていますか？みんなが正しく検査を受けることができるよう、これからもこのやくそくを忘れないでください。



けんこうしんだんのやくそく



1番最初の2測定、だれも体操服を忘れることなく準備してきてくれました！すばらしいですね😊

☆保護者のみなさまへ☆

健康診断についてのたくさんの書類記入のご協力ありがとうございました。健康診断の結果、病院へ受診をお勧めする場合は、個別にお知らせをお渡しさせていただきます。

また、先にお知らせしました通り、今年度より各種健康診断結果及び発育測定の結果はその都度用紙でお渡しすることとなりました。お渡しした用紙は、お子さまの成長の記録として、ご家庭で大切に保管をお願いします。



5月の保健行事



実施日	検診・検査項目	実施時間	対象学年(クラス)
5月 2日 (月)	心臓検診	11:30~	1・4年生・転入生
13日 (金)	内科検診	13:30~	全学年
16日 (月)	尿検査2次	登校後すぐ	ぜんかいわすれたひと 1次結果より抽出
19日 (火)	眼科検診	9:00~	もんしんひょう 問診票より抽出
23日 (月)	耳鼻科検診	13:30~	1・4年生
27日 (金)	尿検査予備日	登校後すぐ	16日の未提出者

1年生・4年生のみなさん

5月2日(月)に心臓検診(心電図検査)があります。



心電図検査は、心臓のはたらきに異常がないかを調べる検査です。ビリビリしたり、チクッとしたりしません。全然いたくない検査です。こわがらずに力をぬいて検査を受けましょう。

検査の受け方 ※検査前に読んでおきましょう。

- ① 検査をしてもらう方に「0000です。よろしくお願いします。」と名前をはっきりという。
- ② ベッドに静かに横になる。
- ③ 全身の力をぬいてリラックスする。
(緊張してからだかたくすると正確に検査ができません。)
- ④ むね、手、足首に器具をつけるので、検査をしてもらう方のお話をよく聞く。
- ⑤ ゆっくり息をする。
- ⑥ 器具をはずしてもらい静かにベッドからおりる。
「ありがとうございました。」とお礼をいう



※検査の前日は、お風呂に入り、からだをきれいにしておきましょう。

そして、いつもより早めに寝てからだを休めておきましょう。

※体操服を忘れずもってくるようにしましょう。

