

ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2021.5.24

NO.6

5月の保健目標
身のまわりを
せいけつに
しよう



ぜんがくねんあした ないかけんしん
全学年明日は内科検診
があります！

【内科検診でしらべること】



ないかけんしん
内科検診

☑ 心臓・肺

心臓の音や呼吸の様子に異常はない？



自分で脈拍を測ってみよう。

☑ 栄養状態

痩せ(太り)過ぎていない？ 顔色は？



朝、鏡で自分の顔色を確認してみよう。

☑ 皮膚

皮膚の病気や異常はない？



カサカサしたり、ポツポツはないかな？

☑ 背中・胸・手足

骨が曲がっていたり、具合の悪いところはない？



おじぎしたとき、肩の高さは揃っている？

5月25日(火) 13:00～ 3年生からはじめます

☆じゅんばん【出席番号順で4年生、5年生、6年生は男女別です】

3年生→2年生→1年生→4年男子→4年女子→5年女子→5年男子
→6年男子→6年女子

*保健室には3人ずつ入ります。それ以外の方はテープにそって、ろうかから多目的教室まで並びます。男子と女子で変わるときは完全に入れかえます。

☆注意すること

①検診の時はTシャツ1枚になってズボンから出します。

脱ぎ着しやすい服装を用意しましょう。

②前の日はお風呂に入って清潔な下着を身につけましょう。

③あせをかいた体では受けられません。

昼休みにはげしい運動はしないでください。

④学校医の芝田先生は胸の小さな音を聞いています。

静かにしましょう。

