保健だより

すこやか 5月

令和5年5月8日（月）　田彦小　保健室

新年度が始まって、１か月がたちました。新しい環境になれようとして疲れが出てくる頃です。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュをして、体調を崩さないようにしましょう。

保健目標

○からだをきたえよう

安全目標

○きまりを守って自転車に乗ろう

健康診断が続きます

１０日（水）　内科検診　３年
１１日（木）　歯科検診　５年、ひまわり 3、4、6、7、8　なかよし 1、2
１６日（火）　尿検査回収日　全学年
１８日（木）　歯科検診　２年、３－１、３－２、４－１、４－２
２４日（水）　内科検診　４年
２５日（木）　歯科検診　１年、３－３、３－４、４－３、４－４
２９日（月）　内科検診　６－１、６－２、ひまわり１～３

内科健診

☆内科検診では、何をみるの？

皮ふ…皮ふの病気がないか調べます
心臓・肺…聴診器を胸や背中にあてて、心臓や肺の音に異常がないか調べます。
栄養状態…からだをさわり、脂肪のあつさや筋肉の発達を調べます。
背骨・肋骨…姿勢は正しいか、背骨はまがっていないか調べます。

尿検査

☆尿の中にたんぱく質や糖がまじっていないか調べます。

正しく受けよう

・朝起きてすぐの尿をとりましょう。
・出はじめのおしっこを少し流してからとりましょう。

何て言ってる？歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

1 現在歯なしせん 治療の必要のない健康な歯	CO 要観察歯 むし歯になりそうな歯	
C むし歯 治療が必要なむし歯	○ 処置歯 治療が済んでいる歯	GO 歯周疾患要観察者 軽い歯肉の炎症がある
G 歯周疾患罹患者 治療が必要な歯周疾患	△ 喪失歯（永久歯） 永久歯がなくなった状態	× 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯