

ほけんのひろば 4月号

令和8年4月9日 北区立浮間小学校 保健室

～4月の保健目標～

自分のからだをよく知りましょう



1年間
よろしくお願ひします

浮間小学校の保健室は、「田村佳子」と「藤田華子」の2人の養護教諭で、みなさんの「心と体の健康」と「成長」について見守り、支えています。どうぞよろしくお願ひします。



4月10日(金)から健康診断が始まります。みなさんは、それぞれの検査で体のどんなことを調べているかを知っていますか？検査の種類や意味を知り、もっと自分の体に興味をもち「自分の体博士」となって健康な生活を送ってほしいと思っています。

クイズで知る健康診断 そうだと思ふ番号にそれぞれ〇をつけましょう。

運動器検査

Q. 大人の骨とは違う子どもの骨の特徴は？



- ① 成長する
- ② 絶対に折れない
- ③ ポキポキ音が鳴る

心電図検査

Q. 心電図検査で器具をつけたらどうなる？



- ① 痛い
- ② ビリビリする
- ③ 何も起きない

尿検査

Q. おしっこは1日にどれくらいの量が出るでしょう？



- ① コップ1杯分(約200ml)
- ② 牛乳パック1個分(約1ℓ)
- ③ バケツ1杯分(約10ℓ)

聴力検査・耳鼻咽喉科検査

Q. 耳は音を聞く以外にも仕事をしています。どれでしょう？



- ① 体のバランスをとる
- ② 体を動かす
- ③ 体の調子を整える

歯科検査

Q. 歯は何でできているでしょう？



- ① 骨
- ② 皮ふ
- ③ エナメル質

眼科検査・視力検査

Q. 視力は何才まで成長する？



- ① 8才頃
- ② 18才頃
- ③ 28才頃

内科検査

Q. 心臓は1分間で何回くらい動いている？



- ① 30回くらい
- ② 90回くらい
- ③ 600回くらい

身体測定

Q. 身長も体重も友だちよりも増えていなかった。なぜ？



- ① 牛乳をいっぱい飲んだから
- ② 成長は個人差があるから
- ③ もう成長が止まったから

答えは裏ページに書いてあります。

健康診断の受け方も教室でしっかりと予習して、健康診断に臨みましょう。

運動器検診

A. ① 成長する

骨には隣の骨とくっつく場所の近くに骨端線という、やわらかい骨・軟骨でできた部分があります。この軟骨が大きくなり、かたくなることで骨は成長します。この成長が止まると、それ以上伸びなくなります。運動器検診では、骨や関節、筋肉に問題がないかを調べます。



歯科検診

A. ③ エナメル質

歯と骨は似ていますが、骨ではなくかたいエナメル質や象牙質などでできています。歯は骨のように欠けたり折れたりしても元には戻りません。口の中が健康かどうか調べる歯科検診をきっかけに、丁寧な歯みがきで大切な歯を守りましょう。



心電図検査

A. ③ 何も起きない

心電図検査では手首・足首・胸のあたりに器具をつけます。たくさんコードが伸びていて「怖い」「痛そう」と思うかもしれませんが、心配は無用です。ゆっくり深呼吸をしていれば終わります。痛くありません。心臓が上手く動いているか、病気がないかを調べるのが心電図検査です。



眼科検診・視力検査

A. ① 8才頃

生まれたばかりは、まだ視力は弱く8才頃までに大人と同じくらい見えるようになります。しかし一度視力が悪くなると、ほとんど元に戻りません。目と本やタブレットの距離を30cmは離すことを意識しましょう。眼科検診は目の病気がないか、視力検査はよく見えているかを調べます。



尿検査

A. ② 牛乳パック1個分

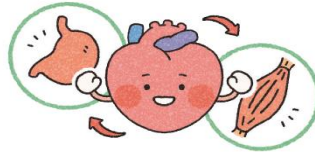
おしっこは、腎臓で血から必要な栄養素や水分を吸収された後のゴミみたいなもの。1日に1~1.5ℓ作られて、体の外に出されます。尿検査では、腎臓の病気や糖尿病などがなければかを調べます。



内科検診

A. ② 90回くらい

大人の心臓は1分間に70回くらい動いていますが、みなさんの心臓はまだ小さいのでたくさん動いて体に血を送っています。内科検診では心臓や肺が動く音を聞いたり、顔色や肌の様子などを見たりして、みなさんが健康かどうかをみてくれます。



聴力検査・耳鼻咽喉科検診

A. ① 体のバランスをとる

耳の奥にある三半規管などが働いて、頭や体の位置、バランス、動きや傾きなどを脳に伝えていきます。耳鼻咽喉科検診では耳・鼻・のどに病気がないか、聴力検査では耳がよく聞こえているかを調べます。



身体測定

A. ② 成長は個人差があるから

成長のペースには個人差があります。身体測定ではみなさん一人ひとりの成長を確認します。友だちではなく、前の自分と比べましょう。あまり変化がないときは、バランスの良いごはんを食べる、たっぷり寝るなど、生活を整えるきっかけにしましょう。



あ 合っているのはどれ?

保健室を使うときのルール

ケガをしたり、体調が悪くなったりしたときに行く保健室。使うときには守ってほしいルールがあるよ。
□ に当てはまるのはどれかな?

保健室のルール その1

保健室に行くときは

□ に
言ってから行こう。

- ① おうちの大人
- ② 先生
- ③ 宇宙人



保健室のルール その2

保健室に入るときは

□ をしよう。

- ① あいさつ
- ② 準備運動
- ③ お願い



保健室のルール その3

保健室にあるものは

□ 。

- ① 夜になると動き出す
- ② 勝手に触らない
- ③ 全部使い放題



保健室のルール その4

保健室で借りたものは

□ 。

- ① 自分のものにしていい
- ② 友だちに貸してあげる
- ③ 使い終わったら返す



こたえ



② 先生

突然いなくなると先生がびっくりするよ。先生がいなくなるときは、友だちに先生に伝えるようお願いしてから保健室に行こう。

こたえ



① あいさつ

入る前に「こんにちは、失礼します」など、あいさつをしてね。学年や組、名前も伝えられるととってもいいよ。

こたえ



② 勝手に触らない

壊れやすいものや薬などの危険なものもあるよ。使いたいときは保健室の先生に一言伝えてからにしよう。

こたえ



③ 使い終わったら返す

保健室で貸し出す保冷剤や氷のう、湯たんぽなどは学校のものだよ。使い終わったら必ず返してね。