

ほけんだより



令和6年5月17日
浦河小学校保健室
NO.4

人の体も自分の体も大切なもの

尿検査のご協力ありがとうございました。みなさんのおかげでスムーズに一次検査を提出することができました。丁寧提出してもらえたので、大変助かりました。

さて、13日(月)に発行した保健だより No.3 の「〜特集〜 セクシュアリティ教育」について、読んでくれましたか? 体重が増えることを嫌だと感じる人は、一度肥満度を調べると、自分の身長に対して必要な体重がわかるのでおすすめです。また、人それぞれ体の見た目は違います。自分は気にならない言葉でも、言われた相手は嫌な気持ちになることはよくあります。体のことをお友達と話すときには気を付けてみてください。

内科検診がもうすぐあります。内科検診もマナーを守って受けましょう。



ないかけんしん おこな 内科検診を行います。

児童会の運営委員会で「あいさつ運動」が行われています。そのおかげもあり、学校内でのあいさつはバッチリです。学校の外の人にも気持ちよくあいさつをしましょうね。



ひ じかん 日にちと時間

日にち：5月21日(火)
時間：13:00~
順番：1年生から学年順

ばしよ 場所

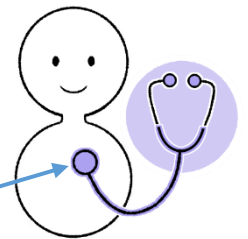
たもくてきしつ
多目的室

ないかけんしん 内科検診の受け方

つか どうぐ 使う道具

ちやうしんき 聴診器

からだ おと きを
体の音を聞きます。

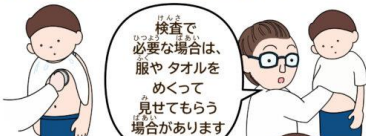


①はっきりと名前を言います



②前から体を見てもらいます

・聴診器を当てて、
心臓や呼吸などの音を聞いてもらいます
(このとき 体格や皮膚、胸の骨もみています)



・のどや首を見てもらいます

触って
確認することもあります

③後ろをむいて背中から呼吸の音を聞いてもらいます



④背骨やからだの動きのようすをみてもらいます



⑤終わったら「ありがとうございました」と言います



⑥服そうを整えます



⑦しずかに歩いて
教室にもどります

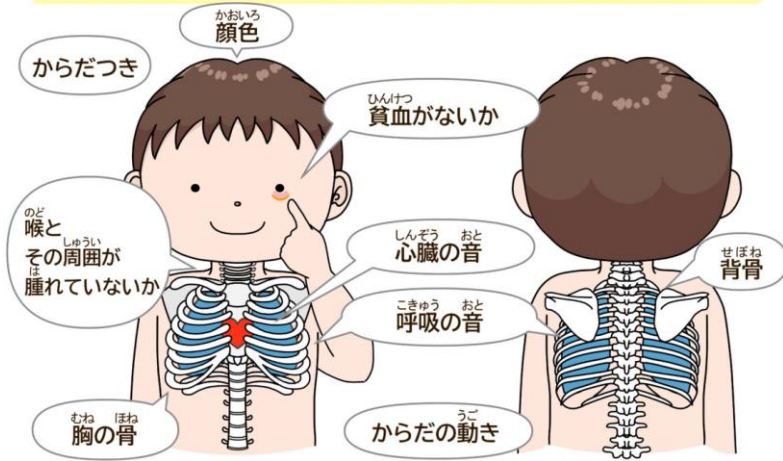


★お医者さんに「名前」と「よろしくお願
いします」のあいさつ!

★終わったら「ありがとうございました」と伝える!

みなさんはもちろんできますよね?

ないかけんしん
内科検診では こんなことを みてもらいます



ないかけんしん き つ
内科検診で気を付けてほしいこと



じょうげ ぶく
上下わかれた服
を着る。



ぬげる うえぎ
は脱ぐ



しず じゆんばん
静かに順番
を待つ

〜特集〜 セクシュアリティ教育



プライベートゾーン、自分の体の大切なところ！

プライベートゾーンとは、水着で隠れるところや口ののことをいいます。自分だけの大切な場所だから簡単に人に見せたり、触らせたりしてはいけません。

もし、自分のプライベートゾーンをさわられそうになったら、「いやだ！」と大きな声で言きましょう。また、先生やお家の人に相談することもいい方法です。



東山書房：おしえて！くもくん プライベートゾーンって ななに？より

自分の体を誰かに見せることや触れることができるかは、自分で決めることができます。



お家の人と一緒に読みましょう

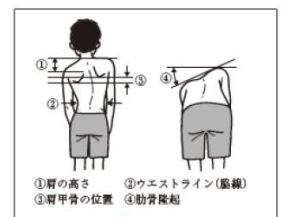
内科検診で見る時触れる時



内科検診では、正確な検査・診察のために必要な場合、医師が服をめくって見たり、触ったりすることがあります。

例えば…

- 背中や腰の異常があるか、背中が曲がり具合やゆがみ、捻じれがないか。
- 胸まわりの骨の陥没やとび出し方、変形があるか。
- 皮膚のかぶれなどがどのような状態であるか。
- 心臓の病気や異常があるか、正確に聞き取るために下着の下の肌 directly 聴診器を当てる。

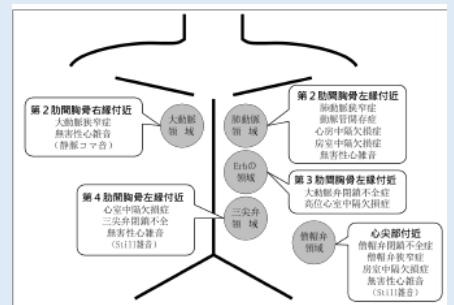


脊柱に関する検査例 (「児童生徒等の健康診断マニュアル」より)

内科検診で検診の内容がほかの人と違ったときは、不安を感じると思います。しかし、上に書いてあるようにお医者さんも正確に診断するために必要だから詳しく見ることや触ることがあります。

もちろん、皆さんのプライバシーを守るために一人ずつ個別に検査をすすめることやお医者さんには聴診器の当て方も工夫してもらっています。どうか安心して検診を受けてください。

何か不安があったときは、話しやすい先生に相談してください。



聴診器を当てる場所の例