

ほけんだより

令和3年5月7日 No.4



水筒 持ってきて
いますか？

多めがちょうどいい！！

朝夕は過ごしやすいですが、運動をすると汗ばむようになってきました。部活動を一生懸命やっていると喉も渴きますね。

部活の休憩時間、「ねえねえ、お茶残ったたらちょっとちょうだい〜！！」と声がしました。準備していたお茶がなくなってしまったようです。感染症予防期間が続く今は、**人のお茶をもらったり、水筒から分けてもらったりすることはできません。**(感染予防を除いても、やはり自分の飲み物は自分で準備するのがベストです！)「お茶は多めに持ってきてね」と声をかけました。

これからの時期ますます暑くなって、休憩時間ごとの水分補給が欠かせなくなります。余るかも？！と思う量でも構いません。意識して多めに持ってきておくようにしましょう。

からだ クイズ

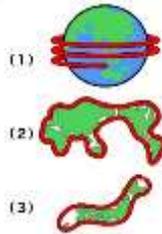
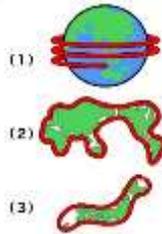
1 全身の血管をつなげると、どのくらいの長さになるでしょう！？

- (1)地球 2 周半
- (2)世界一周
- (3)日本一周

正解は (1)地球 2 周半

なんと約 10 万km！！

血管は栄養や酸素を体中に届けてくれています。血液が全身をめぐる時間は、約30秒から 1 分。栄養や酸素を送ったり、不要な老廃物を回収したりと休むことなく働いています。血管に血液を絶え間なく送るのは心臓の仕事。内科検診では、聴診器を使って、心臓の音を聞いてもらいます。自分の心臓が元気に働いているかどうか、健康診断でしっかりチェックしてもらいましょう。



(1)

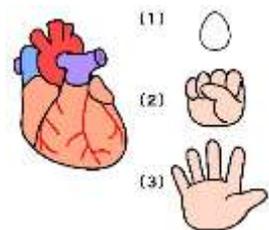
(2)

(3)

2 心臓はどのくらいの大きさでしょうか！？

- (1)たまごくらい
- (2)にぎりこぶし大くらい
- (3)手の平くらい

小さいけれど、すごいパワー



正解は (2)にぎりこぶし大くらい

10万kmの距離に血液を送るため、大きいのかと思ったらその人のこぶしの大きさくらいだそうです。すごい力で働いていますね。



内科検診のお知らせ

5月10日(月) 1年生男子と 2 年生全員

5月12日(水) 1年生女子と 3 年生全員

服装 体操服
保健室内で、ケープに着替えます。



内科的な疾患や異常、皮膚や骨などの異常について早期発見するために行います。

最初に…下まぶたを下げ、貧血の有無をみてもらいます。

次に……聴診器で心臓の音をきいてもらいます。

最後に…背中の様子から骨や筋肉の状態をみてもらいます(運動器検診)。

自分で下まぶたを下げるときには、結膜(赤いところ)が見えるよう目元あたりを持って下ろします。鏡を見ながら練習しておいてください！
これが意外と簡単そうでむずかしいのです…。



ほんとだ…

運動器検診の方法を確認しましょう

ポイントは3つ
あります！



① 学校医の先生に背中を向けて立つ
床の赤い線のところに立つようにしましょう。

② 手のひらを合わせたまま両手を前に伸ばす
肩甲骨などの高さもチェックしますので、腕はまっすぐ伸ばします。



まっすぐ…

③ ゆっくり ゆっくり 前に体を倒す
背中の高さなどをチェックしています。はやいと確認ができないので、ゆっくり倒してください。

肩の高さなどを見るときに髪の毛があるとうまく確認ができません。髪が肩につく人は、肩につかないよう結んでおいてください。



ゆっくり ゆっくり…