



# ほけんだより No.4



五所川原市立市浦小学校保健室 2006.5.15

おうちの人といっしょによんでください

あと2週間で運動会です。ラジオ体操や行進、その他いろいろな競技の練習がはじまっています。運動をするには、とてもよい季節です。はんかち・ちり紙の他に、あせふき用のタオルも準備し、あせのしまつをしっかりと、さわやかに運動しましょう。それから、5年生でインフルエンザ(B型)にかかり学校をお休みしている人が何人かみられます。うがい・手あらいをしっかりと同時に、ぐあいがわるい時はぜったいにむりをしないで、病院に行く・ゆっくり休むなどしてほしいと思います。

## マラソンで体力づくりをしましょう！

今年の体育集会は、ダンベル体操、なわとび、マラソンなどを行う事になっています。



### <はしっているとき>

こんなときは、むりをせずせんせいにいうこと！

- むねがかきまわされるようにくるしい
- はきけがする
- むねがしめつけられるようにいたむ
- めまいがする
- ひやあせがでる
- くちびるがむらさきいろになる
- あたまがいたい

### <はしるまえの自己チェック>

こんなときは、おうちのひとにそうだんしよう

- はきけがする
- たいおんが37どいじょうある
- みやくがはやい
- かおやあしがむくんでいる
- ぜんしんがだるい
- げりをしている
- ふらふらしている
- あさごはんをたべるきがしない
- ねぶそくだ



◎1年生のみなさんは、16日(火)に、けつえきがたけんさ、18日(木)に、しんでんずけんさがあるので、ほけんだよりのうらがわも、よんでください。

## ◎血液型検査（けつえきがたけんさ）

受ける人：1年生の希望者

日 時：5月16日 11：20～

血液型は、大きく分けると、A型、B型、O型、AB型の4種類あります。血液型検査をすると、自分の血液型を知ることができます。

### けんさのうけかた

- ①かみのけが耳にかからないようにしておく。
- ②ならんでいるあいだに、じぶんの耳たぶをよくもんでおく。
  - \* 耳あかをとってこること（ふだんていれをししないで、耳あかがこびりついている人はいませんか？）
  - \* まっている人は、おしゃべりをしないでしずかにまちましょう。

## ◎心電図検査（しんでんずけんさ）

受ける人：1年生全員

日 時：5月18日 11：40～

胸に手をあてると、「どきん・どきん」とした音がつたわってくる場所があるはず。そこが、心臓です。おきている時も、ねむっている時も、いっしょうけんめいはたらいしています。大きくなったり（かくちよう）、小さくなったり（しゅうしゆく）して、体のすみずみまでけつえきをおくっている大切な心臓です。その心臓に異常がないかどうかをしらべるのが「心電図検査」です。

### けんさのうけかた

- ①じょうはんしんははだかで、したは短パンでくつ下をぬぎます。
- ②心臓のまわりに6つのボタンと、手くびと足くびに、せんたくばさみのようなものをつけます。
- ③目をつむって、5分くらいまちます。  
（リラックスして、からだのちからをぬぎます）
  - \* 手足はきれいにあらって、とくにつめはきっておきましょう。
  - \* まっている人は、おしゃべりをしないでしずかにまちましょう。

