

# すこやか



# 4月

令和8年4月17日(金)  
おやまだしょうがっこう  
大山田小学校ほけんしつ

健康診断で自分のからだをしよう

1・4年生のみなさんへ

来週、4月20日(月)は、心臓検診があります。

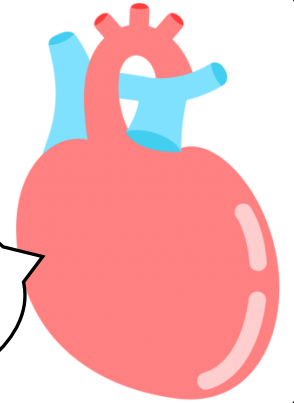
たいそうふく をもってきましょう!



“しんぞう”をしているかな?

“しんぞう”は、つよいきんにくで できていてからだじゅうに  
血をおくるはたらきをしています。みんなのむねのまんなかより  
すこし左よりにあります。ちょっとさわってみましょう!  
「ドキドキ」うごいているのがわかりますか?

しんぞうのおおきさは、  
じぶんのをにぎった  
ぐらい



心臓検診はどんなことをするの?



みんなのしんぞうが、きそくただしくはたらいっているかをしらべます。

また、げんきにうんどうしたり、あそんだりできるかどうかしらべます。

よふかしをしたり、かたよった食事をしていると心臓のちょうしがわるくなることがあります。

ずっと休まず働く心臓のために、なんでも食べ はやねはやおきをしましょう!

おうちのかたへ

★当日は、体操服で検査を受けるので、体操服をもたせてください。

★感染症対策として、手首・足首を消毒します。アルコールに対して過敏に反応するなどがある場合は、事前にお知らせください。

★検査方法等で不安なことや配慮が必要なことなどがありましたら、ご相談ください。

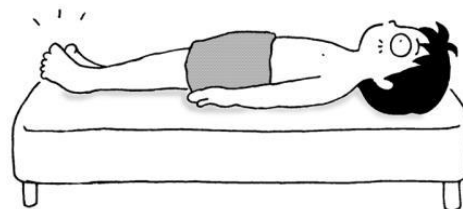
★検査結果は、後日業者より学校へ届きます。何か所見や異常があった場合のみ、別紙にて結果をお知らせします。

✿ けんさのやりかたをしよう ✿

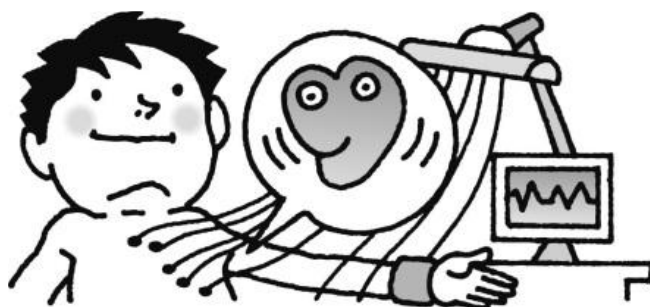
① たいそうふくでします。ほけんしつに はいったら、<sup>てくび</sup>手首と<sup>あしくび</sup>足首の  
<sup>しょうどく</sup>消毒をします。しずかに<sup>じゅんぱん</sup>順番をまちます。



② じゅんぱんがきたら、ベッドのうえにねて  
からだのちからをぬいて、めをとじます。



③ てくび・あしくびに“せんたくばさみ”のようなものをつけたり、  
おねにゴムの<sup>たま</sup>玉をつけます。



いたくないので、こわがらなくてだいじょうぶ!

④ そのまま しずかにまちましょう。いたくないし、ピリピリもしません。

こわくないのでリラックスしてうけましょう✿



じょうずにできたら、  
けんさはおしまい♪