

ほけんだより 5月

おうちの人と
よみましょう

令和6年5月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

新学期が始まって1か月がたちました。かんきょうが変わって、あたらしい出会いにワクワクしたり、たのしんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったかもしれませんね。自分では気づかないうちに、つかれてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間をとって、自分の体や心のことを考えてみましょう。



5月のほけんもくひょう

びょうきをなおそう

身の回りをせいけつにしよう



けんこうしんだん

5月の予定

- 21日 尿検査 (おしっこのけんさ)
- 22日 耳鼻科検診 (みみやはなのけんさ)
- 23日 眼科検診 (めのけんさ)
- 24日 内科検診 (えいようやからだのけんさ)

けんさ どんな検査かな？



にょうけんさ 《尿検査》

からだの「じんぞう」というところに、びょうきがないか調べます。朝起きてすぐのおしっこをとって検査します。

じびかけんしん 《耳鼻科検診》

みみ はな のどのびょうきがないかを調べます。
耳鼻咽喉科の領域における心身の発達の程度についてもチェックします。



がんかけんしん 《眼科検診》

かんせんせい めのびょうきがないかを調べます。まぶた、まつげ、結膜、角膜などのびょうきや異常がないか、左右の眼の向いている方向に異常がないかを調べます。

ないかけんしん 《内科検診》

からだぜんたい ようす について調べます。結核検査や体の動きも調べます。しんぞうやこきゅうの音を聞いたり、のどや鼻の中を見たりしてびょうきがないかをみてもらいます。



こころ “せいけつ” を心がけよう

「せいけつ」という言葉を聞いたことがありますか？「せいけつ」とは、「きれいである」、「よごれていない」ということです。みなさんは「せいけつ」をいしきしていますか？いしきできている人はこの調子！これからもがんばりましょう。あまりいしきできていない人は、今日からイラストのようなことをいしきしてみましょ。

つめをきろう



ハンカチ・ティッシュをもち歩こう



せっけんで手をあらおう



はみがきをしよう



したぎを着よう



せいけつにすると、こころもきもちがよいですね！そして、他の人にいやな思いをさせない、びょうきにならないためにもせいけつにすることはとても大切です。

がつびょう 5月病になっていませんか？

新しい学年になって1か月が経ちました。新しいかんきょうや経験に、きんちょうした人も多いかもしれませんね。いつもより少し長い休みに入り、気持ちがゆるむと、連休明けに体調不良になってしまうことも、めずらしいことはありません。心の休けいもいしきしてみてくださいね。

こころ 心のおつかれサインを見のがさないで！

ひとり “悩まないで”



ごはんが食べたくない

きぶんが落ちこむ

うんちが出ない

もしこのようなことにあてはまった人がいたら、心がつかれてしまっているのかもしれません。何もしない時間を作る・好きなことをする・友達と話すなど、心が安まる行動をとりましょ。

げんき こころ 元気な心でいるために

ひとにそうだんする

がんばるとき・休むときのメリハリをつける

ノートに気持ちをかく

がんばる 休む



バランスを大切に

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。いっしょに心のけんこうについて考えていきましょう！