

ほけんだより 5月

令和 5 年 5 月
大野幼稚園・小学校保健だより
第 3 号

新学期がスタートして1か月。ゴールデンウィークも終わり、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。入学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人になりやすいと言われています。
体調がおかしいと思ったら右の対処法をためてみましょう！

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)



- ・17日(水) 内科健診(高学年)
- ・18日(木) 尿検査、内科健診(幼稚園・低学年)
- ・19日(金) 色覚検査(4年生希望者)
- ・22日(月) 耳鼻科健診(1・4年生)
- ・24日(水) 聴力検査(幼・1・2・3・5年生)

5月17日 高学年

5月18日 幼稚園・低学年

内科健診のお知らせ

内科健診では、こんなことを調べるよ！

心臓・肺

心臓の音や、呼吸の様子(息を吸ったときの音)を調べます。

背骨・手足・胸の形

背骨や胸、手足の骨がまがっていないか、具合の悪いところはないか

栄養の様子

やせ過ぎしていないか(太り過ぎではないか)、顔色の様子などを調べます。

ひふ

ひふの病気にかかっているか調べます。



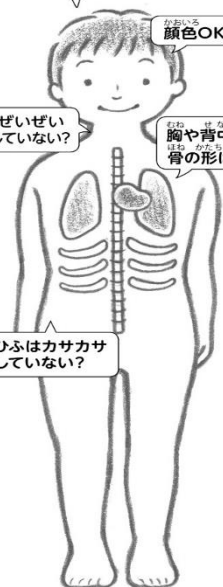
全身をチェック！

顔色OK？

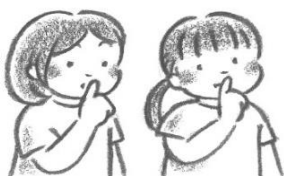
ぜいぜいしていない？

胸や背中の骨の形は？

ひふはカサカサしていない？







やくそくしてね！







- 内科健診では、先生がちょうしんきで、みんなの体の中の小さな音を聞きます。まわりでおしゃべりしたり、騒いだりすると、聞こえなくなってしまうので、静かに順番を待ちましょう。
- 先生に診てもらいやすいように、体操服に着替えます。
- 前の日は、お風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。

★1、4年生のみなさんへ 5月22日(月)は耳鼻科健診です。

耳鼻科健診の受け方	
<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p> 	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p> 
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。 先生は鼻鏡という道具を使います。</p> 	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を使って舌を おさえます。</p> 

★幼稚園、1・2・3・5年生のみなさんへ 5月24日(水)は聴力検査です

聴力検査の受け方		
<p>①ヘッドフォンを両耳に しっかり当てます。</p>  <p>髪のかみ 毛が 耳にかからない ようにしよう！</p> 	<p>②右耳、左耳の順に片方ずつ調べ ます。「ピー」という音が聞こえたら、 応答ボタンを押してください。 幼稚園のみなさんは、音が聞こえたら手をあげてください。</p> <p>小さい音なので、 まわりの人は静かにしてね！</p> 	<p>③音が聞こえている間は、ずつと ポタを押し続けます。音が聞こえなくなったら、ボタンから指を 離してください。</p> 

◎検査の前日には、耳のそうじをしてきれいにしておきましょう。

毎週水曜日に、生活リズムチェックを実施します。(小学生)

今年度は5月17日から生活リズムチェックをスタートします。メディア、睡眠、朝ごはん、歯みがき、ハンカチ、ちりがみ、つめをチェックします。健康委員会で、学年ごとの生活リズムチェックを集計し、良かった人を放送で発表しています。

