

ほけんだより 5月



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がなりやすいと言われています。

体調がおかしいなと思ったら右の対処法をためしてみましょう！

令和5年5月
大野幼稚園・小学校保健だより
第3号

- 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
(睡眠をたっぷりとる)
- 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

内科検診のお知らせ

内科検診では、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

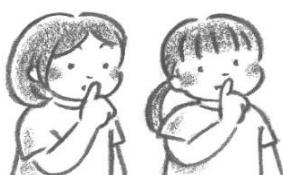
栄養の様子

やせ過ぎていないか(太りすぎていないか)、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ないか調べます。

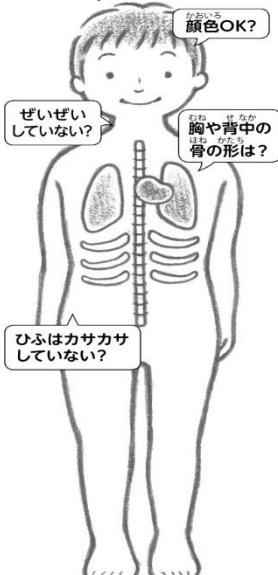
やくそくしてね！



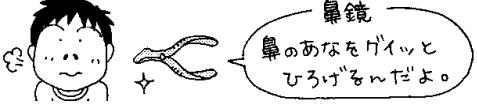
- 内科検診では、先生がちょうどしんきて、みんなの体の中の小さな音を聞きます。まわりでおしゃべりしたり、騒いだりすると、聞こえなくなってしまうので、静かに順番を待ちましょう。
- 先生に診てもらいやさしいように、体操服に着替えます。
- 前の日は、お風呂に入って、体を清潔にしておきましょう。



全身をチェック！



★1、4年生のみなさんへ 5月22日(月)は耳鼻科健診です。

じ び か けんしん 耳鼻科健診の受け方	
<p>みみ 耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p> 	<p>よこ 横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 せんせい 先生は、耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p> 
<p>まえ 前をむいてすわったら、鼻のなかをみてもらいます。 せんせい 先生は鼻鏡という道具を使います。</p> 	<p>くち 口を大きくあけてのどをみてもらいます。 せんせい 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

ちょうりょくけんさ 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>髪の毛が 耳にかかるない 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、ずっと ボタを押し続けます。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> 

◎検査の前の日には、耳のそじをしてきれいにしておきましょう。

まいしゅうすいようび 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。

