

ほけんだより

5月



令和7年5月1日
名古屋市立本郷小学校

しんねんど
新年度がスタートして、1か月が過ぎました。新しいクラスにもなれてきましたか。

こんげつ うんどうかい
今月は運動会があります。生活習慣を整えて、運動会では、けがをせず、力を発揮できるようにしましょう。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

み まわ
身の回りを
せいけつにしよう

はや はやお あさ
「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけよう！

まずは「早ね」から！早ねができると、規則正しい生活ができるようになります。

はや ね
早く寝られる



はや お
早起きができる



あさ じかん
朝、時間によゆうができる



げんき あそ
元気に遊べる



うんちがでる



あさ た
朝ごはんが食べられる



がつびょう 5月病ってなあに？

「5月病」とは、正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、周りの人など、環境が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、体と心に不調が出てくることを「5月病」と呼んでいます。

からだの不調

あたま いた
頭が痛い
しょくよく
食欲がない
なんとなくだるい



こころの不調

おちつかない
やる気が出ない
イライラする



お風呂にゆっくり入ったり、自分の好きなことをしたり、ぐっすり眠ったりすることで心と体の疲れをとりましょう。

☆身だしなみ3択クイズ☆

Q1

つめはどれくらいで切るといい？

- ① 月に1回
- ② 週に1回
- ③ 年に1回



Q2

かみの毛をとかすのはなぜ？

- ① おしゃれに見せるため
- ② ほこりやよごれを取るため
- ③ かゆいため



Q3

朝起きたときに顔を洗うのはなぜ？

- ① ねぐせを直すため
- ② 目をあけるため
- ③ ねている間に出たあぶらやよごれを落とすため



身の回りをせいけつにして、気持ちよく毎日を過ごそう！
毎月のさわやかタイムもパーフェクトをめざしてね！

保護者の方へ ～内科健診について～

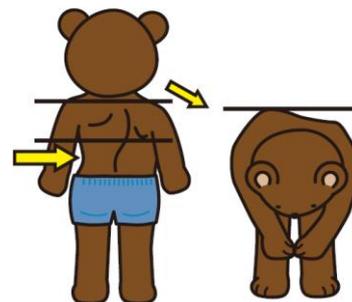
先日は、保健調査のご提出、ありがとうございました。これらの調査をもとに、学校医の先生方に診ていただきます。

内科健康診断では、こんなところに注意して診ています

健康診断では検査項目が定められており、以下の点などに注意して診ています。

○脊柱側弯症

何らかの原因で右のイラストのように、背骨がねじれたり曲がったりしてしまう病気で、背中の状態を直接視診しないと、正確な検査・診察が難しい病気です。



○心臓の病気

心臓音や呼吸の様子を聴診器で確認します。服の上からでは音が聞こえないため、聴診器を皮膚に直接当てる必要があります。

○皮膚の病気

伝染性軟属腫（水いぼ）や伝染性膿痂疹（とびひ）など感染性の病気、アトピー性皮膚炎などの有無を確認します。皮膚の状態を視診し、場合によっては触診する必要があります。

検査・診察ではできる限り見落としをなくする必要がありますが、上記の項目は服を着たままでは正確な検査・診察が難しくなります。正確に検査・診察をするためには、必要に応じて、服をめくったり、服の下から聴診器を入れたりしなければなりません。

検査・診察はプライバシーや児童生徒の心情に配慮して行います

○順番が来た児童が、一人ずつついでの中に入って診察を受けます。診察を受けるときは自分で服をめくります。（低学年のお子さんなどで、自分でめくるのが難しい場合は学校医がめくります。）

※ 服をめくる際に特別な配慮が必要な場合は、事前に学校へお伝えください。