

# ほけんだより



南郷小学校  
保健室  
No. 2 2022年5月2日

## 1日の始まりは健康観察から

### 自分のからだの調子をチェック

新しい学年になって、1ヶ月が経ちました。新

しいことがたくさんあった4月は、わくわくしてと

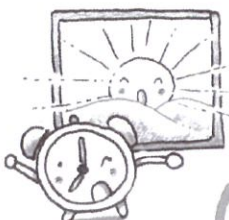
ても楽しい1ヶ月だったと思います。しかし、新しいことに一気に慣れようと

がんばりすぎると、急に疲れが出て、体調をくずしてしまうこともあります。

毎朝、学校に来る前に、自分で体調をチェックする習慣をつけましょう。

### 5月の保健目標

- 自分のからだをしらぼう



朝にチェック!

元気の

あいうえお

あ さ、スッキリ起きられた?

い たいところはないかな?

う んちは出た?

え がおバッチリ?

お いしくごはんを食べられた?



◎ まだ眠いな・と感じた人は、寝る時間や環境を振り返ってみましょう。



□ せきや鼻水は出ていませんか。  
□ 頭が痛い、おなかが痛い、のどが痛いなどはありませんか。

◎ ある人は、必ずお家の人に伝えましょう。



□ よくかんで食べましたか。



今日も元気に「いってきまーす」



# からだは いろいろな音を出す？



**どっくん!** これは、<sup>しん ぞう</sup>心臓の“弁”が閉じたり開いたりする音。

**すーっ** これは、<sup>はい くら き で はい</sup>肺に空気が出たり入ったりする音。

内科検診や心電図検診では、からだの中の音の大きさや速さを聞いて、「健康に動いているか」「病気のサインはないか」を調べます。からだの音がしっかり聞こえるように、検診は静かに受けましょう。



## おまけ グル…ごによ…

これは、<sup>た</sup>食べたものを腸が消化する音。おなか(おな)が痛いときは、<sup>ちよう しょう</sup>腸の音を聞いて病気がないか調べることもあるそうですよ。

## 保護者の方へ

- 健康診断へのご協力、ありがとうございます。5月実施予定の内科検診や心電図検診でも、半袖・短パンになりますので、右下の日程をご確認のうえ、着用し登校させていただきますようお願いいたします。
- 運動会に向けて、外での活動の機会が増えています。この時期は、からだ(からだ)が暑さに慣れていないため、気温の上昇に適応できずに熱中症になることがあります。こまめな水分補給ができるように、水筒(中身は水かお茶)を持たせてください。



## 健康委員会からのお知らせ

今の時期は、花粉やコロナウイルスがはやっています。予防するためには、手洗い・うがい・マスクなどをしっかりつけて、生活しましょう。



がんばるよ〜んだ

作、健康委員会6年生

## 5月健康診断スケジュール

- 5/9 (月) <sup>げつ</sup>心電図検診受診者 受診録配付
- 5/17 (火) <sup>か</sup>心電図検診受診者 受診録提出期限日
- 5/18 (水) <sup>すい</sup>内科検診 (全学年) 14:00~
- 5/23 (月) <sup>げつ</sup>心電図検診 (1・4年生・その他学年希望者) 8:40~
- 5/26 (木) <sup>もく</sup>尿検査① (尿検査②は、6/9 (木) です)