



# ほけんだより

2023. 5月号  
豊中市立東丘小学校  
ほけんしつ



新しい学年、新しいクラスになって、一か月が経ちました。

少しはなれてきたかな？

ほけんしつにはいつも以上にけがの人や体調不良の人がたくさん来室しています。

新しい環境で知らず知らずのうちに疲れがたまっているのかもしれないね。



## 〇こころのカゼに気を付けて〇

体は元気いっぱいでも、心の元気がない…というときはありませんか？

こころのカゼはほうっておくと、ひどくなってしまうかもしれません。自分なりの治療方法を見つけておこうね。

### こころのカゼの症状

食欲がない  
体のだるい  
なかなかねむれない  
やる気が出ない など

### こころのカゼの原因

友達とけんかした  
ならいごとで忙しい  
心配なことがある  
うまく話せない など

### こころのカゼの治療法

だれかに話す  
楽しいことをする  
おふろにゆっくり入る  
のんびり時間を作る など

自分が今「こころのカゼ」をひいているのかわからない…というときは↓↓

### ☑めざましチェック

いつもはすっきり起きられるのに、なんだか今日は  
疲れているなあ…という人は注意！！



### ☑がみでチェック

顔がとっても疲れている・笑顔がないなど、  
こころの調子がかからだに出ていないかな？



### ☑はんでチェック

食べたいという気持ちががわかなかったり、  
食べ物の味がしなかったりしていない？



## 5月の保健行事

|        |            |                   |
|--------|------------|-------------------|
| 1 (月)  | 2-1・6年     | ないけけんしん<br>内科検診   |
| 8 (月)  | 2-2・2-3・3年 |                   |
| 9 (火)  | 5年の希望者     | 色覚検査              |
| 10 (水) | 全員         | 尿検査1回目            |
| 11 (木) | 1-1・1-2・5年 | ないか けんしん<br>内科検診  |
| 12 (金) | 1-3・4年     |                   |
| 16 (火) | 5年         | ちょうりけんさ<br>聴力検査   |
| 17 (水) | 3年         |                   |
| 18 (木) | 1年         |                   |
| 19 (金) | 2年         |                   |
| 23 (火) | 1.4年と抽出者   | がんか けんしん<br>眼科検診  |
| 25 (木) | 1.4年と抽出者   | じびか けんしん<br>耳鼻科検診 |
| 30 (火) | 全員         | 尿検査2回目            |

### ちょうりよくけんさ 聴力検査

「ピー」「ぽー」2種類の音が聞こえるかを調べます。待っている間はおしゃべり禁止！  
静かにしてね。



### りょうけんさ 尿検査

おしっこに病気のサインが隠れていないかを調べます。  
朝一番のおしっこをとってください。



### ないかけんしん 内科検診

聴診器でからだの中の音を聞いて「健康に動いている？」「病気はないかな？」を調べます。とても小さな音を聞いています。静かに受けましょうね。



### がんかけんしん 眼科検診

目の病気はないかな？を調べます。あっかんべーをするけど痛くないので安心してね。かみの毛が目にかからないようにしておいてください。



### じびかけんしん 耳鼻科検診

聞こえづらくなっていないかな？耳・鼻・のどの病気はないかな？を調べます。



### 【 眼科検診・耳鼻科検診に関するお知らせ 】

5月23日(火)の眼科検診の開始時刻は13:30、5月25日(木)の耳鼻科検診の開始時刻は13:15を予定しております。5時間目の授業終了時刻が14:30、6時間目の授業終了時刻が15:20のため、下校時刻を過ぎる可能性があります。あらかじめご理解をよろしくお願いいたします。なお、検診は1年生より順番に行ってまいります。