



ねん がつなか とりかいひがししょうがっこう ほけんしつ
2025年5月7日 鳥飼東小学校 保健室

生活リズムを整えましょう

まいにちげんきで過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

はやおはやくして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつくなります。出なくてもトイレに座す。出なくてもトイレに座す。時間を持たせましょう。

それ、心や体からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

あたま いた 頭が痛い

つか 疲れが取れない

あさ 朝なかなか起きられない

ぐっすり 眠れない

しょうよく 食欲がない

なか ちゅうし お腹の調子が悪い

心のサイン

やる気が出ない

イライラする

きぶん 気分がすぐれない

かんが 考えがまとまらない

なんとなく 元気が出ない

しゅうちゅう 集中できない

きゅう 急に泣いてしまう

ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。



5月の保健行事

13日(火)	尿検査二次
15日(木)	眼科検診(1年+抽出者)
22日(木)	尿検査二次もれ
29日(木)	耳鼻科検診(1年抽出者)

健康診断 続きます

6月の保健行事(予定)

4日(水) 心臓二次検診
6日(金) 歯科検診

	 がんかけんしん 眼科検診	 じびかけんしん 耳鼻科検診
日程	5/15(木) 1年生+抽出者	5/29(木) 1年生+抽出者
内容	目やまぶたに病気や異常がないか調べる。	耳・鼻・のどに病気がないか調べる。
注意	まえがみ なが ひと 前髪が長い人は、ピンでとめる。	かみ みみ 髪で耳がかくれないようにする。

どうして耳鼻咽喉科??



健康診断では耳鼻咽喉科の先生が検診をしてくれます。先生の専門は「耳」「鼻」「のど」と3つもあります。どうして耳だけが専門、鼻だけが専門ではないのでしょうか。

それは、耳・鼻・のどが奥でつながっているから。鼻と耳は耳管でつながっています。鼻と口から続く通り道は、その奥の「咽頭」という

耳鼻咽喉科検診は 月 日。どこを診てくれるか注目しながら検診を受けてみましょう。

ところで一つに交わります。たとえば、耳に症状があっても、耳ではなく鼻やのどからバ

イキンが入ってきていることもあるのです。鼻水をすすると耳やのどへバイキンが入りこんで病気を引き起こすことも。

それぞれが関係しあっているんで、耳・鼻・のどすべてを診てくれるんですね。

保護者の方へ

おうちの人と一緒に確認

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の経過がよくなるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。