



# ほけんだより 5月

令和7年5月1日

青梅市立新町小学校

保健室

## ❀ 5月の保健目標 「健康な体を作ろう」 ❀

5月も健康診断がたくさんあり、自分の体の様子を知るチャンスです。健康診断の結果、治療が必要な人は早めに病院へ行くようにしましょう。5月の健康診断は、眼科検診・心臓病検診（1年）・耳鼻科検診・内科検診・歯科検診です。

### 眼科検診



目のまわり、まぶた、目をつまむまくに病気のうたがいないか調べます。

自分の番になったら名前を言おう♪



### 心臓病検診(1年)



正しいリズムで心臓が動いているか調べます。

### 耳鼻科検診



耳や鼻、のどに病気のうたがいないか調べます。前の日は、耳そうじをしましょう。

### 内科検診



心臓の音を聞いたり皮ふや背骨の様子を見たりして、病気のうたがいないか調べます。

### 歯科検診

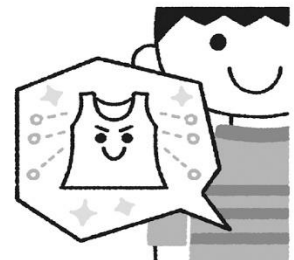


歯や歯ぐき・歯ならびの様子や歯みがきがきちんとしてできているか調べます。

## 👕 こんなにすごい！ 肌着の効果 👕

肌着（シャツ）を着ると・・・

- ❖ 寒い日は空気がたまってあたたかく感じ、暑い日は汗を吸い取って体温を下げてくれる！
- ❖ 転んだときに、おなかやこしにすり傷ができないように守ってくれる！（シャツのすそはズボンの中に入れてね）



### 自分をほめよう



新しい学年・クラスになってもうすぐ1か月が経ちます。新しい環境になると、心や体は緊張して無意識に力が入っている状態になります。その状態がずっと続くと気持ちが落ち込んだり体調が悪くなったりすることがあるので、毎日ふ～っとリラックスできる時間を作りましょう。いつもよりちょっと早く寝る、ゆったりお風呂に入る、温かい飲み物を飲む……のんびり過ごしてください🐱