



平成22年5月
 広島市立南観音小学校
 発行者 養護教諭 花原

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。

がつ 5月のほけんもくひょう：自分の健康状態について知ろう

新学期が始まって1カ月たちました。新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。でも、ひと息ついたところでつかれが出ていませんか？また、朝と夜は涼しくても、昼間は少し暑くなってきました。かぜなどひかないようにしてくださいね。

がつびょう
5月病ってなあに？

「5月病」は、実際に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、たくさん行事があつてあわただしかったり、環境やまわりの人との関係が変わったりしたことでストレスや疲れがたまり、ちょうど5月ごろ、からだところどころにいろいろな不調が出てくることを、こう呼んでいるのです。

○からだの不調

頭が痛い
 お腹が痛い
 食欲がない
 めまいがする
 何となくだるい など



○こころの不調

落ち着かない
 やる気が出ない
 イライラする
 不安やあせりを感じる など



おかしいと思ったら、まずは十分にすいみんをとるなど、からだところどころを休めましょう。そして、音楽を聴いたりゆっくりお風呂に入るなど、ゆったりくつろげることをして、上手に気分てんかんをはかってください。

ほけんしつ
保健室から ～4月には、こんなやさしい6年生たちを見ることができました～

・休 けい時間に、「けがをしてたので連れてきました。」と1年生につき添って保健室に来てくれ、手当が終わった後も「教室わかる？」とやさしく声をかけてあげていました。
 ・遠足の帰り道、手をつないだ1年生に「つかれたね。でももうちょっとよ。」「寒くない？」と声をかけ、歩調を合わせてゆっくり歩いていました。

これからも年下の子を思いやる気持ちを忘れずにいてくださいね。

けんこうしんだん つづ
健康診断が続きます

しょうけんさ にじ きんようび
尿検査(二次) ~5月7日(金曜日)~ ぜんじつ ようき くぼ
前日に容器を配ります。

がつ しょうけんさ けっか、もういちどけんさ ひつよう い ひと がつ だせなかつた ひと
4月の尿検査の結果、もう一度検査が必要と言われた人・4月にいせなかつた人。

しかけんしん かようび ぜんがくねん
歯科検診 ~5月11日(火曜日)~ 全学年

しかけんしんでは、はくと口のなかのけんこうをしらべます。はとはぐきのようす、
はならびやかみあわせなどのほか、はがきれいにみがかれているかど
うかもしらべます。けんしんの前にははみがきか、ブクブクうがいをしておきましょう。けんしん
のとき、なまえをよばれたら、はつきり返事をして、せんせいの前にはいすにすわります。



はいしやくさんのいわれることをよくきいてみよう。

「シー(C)」といわれたら：ちりょうしてないむしはがあります。

「シーオー(CO)」といわれたら：むしはになりそうなのはがあります。

「まる(O)」といわれたら：ちりょうしているはがあります。



もしもむしはやはんにんがみつかったら…

むしはやはんにんは、はなっておくと、どんどんひどくなります。「けっかのしらせ」をもら
ったらよく読んで、はいしやくさんへ行ってみてもらいましょう。

がんかけんしん きんようび ぜんがくねん
眼科検診 ~5月14日(金曜日)~ 全学年

がんかけんしんでは、めのまわり、まつげ、まぶた、けつまく、かくまくなどに、びょうき
のうたがいないかどうかしらべます。めにまえがつかからないようにしておきましょう。

ちゅうい め びょうき
注意したい目の病気

[ものもらい(ばくりゅうしゅ)]

まつげのねもとにばい菌が入って、はれたり、あかくなったりするびょうき。ものもらいにな
ってしまったら、びょういん で診てもらい、くすり をつかってびょうきがおさまるのをまちます。

[けつまくえん]

けつまく(しろめ ひょうめん)にばい菌が入って、めがいたくなったり、まっ赤になつたりするびょうき
。けつまくえんにかかったら、てでめをこすらない、よく手をあらうことが大切です。

[はやりめ]

ウイルスがげんいん原因でまぶたがはれて、めがまっ赤になつたり、めの中がゴロゴロするかんじ
がしたり、なみだやめや目がよく出たりします。うつりやすいびょうきなので、ひとにうつさない
よう、じゅうぶん きをつけてみましょう。

