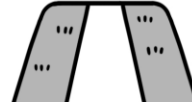
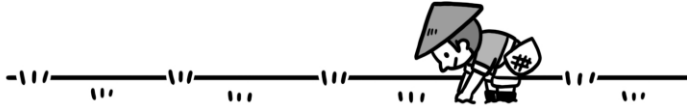


# ≡ ほけんだより ≡ 5月



令和5年5月2日（火）  
日光市立猪倉小学校  
保健室

おうちの人といっしょに読もう。

新学期がスタートして、約1ヶ月が経ちましたね。

新しい学年になれてきたと同時に、

「疲れたな…」「なんだか元気がでないな…」

と思うことはありませんか？

入学や進級での不安や緊張から疲れが出てくるため、

心と体の調子が不安定になりやすい時期です。

頑張ることも大切ですが、時にはゆっくり休むことも大切です。

悩み事があれば、いつでも保健室に相談しにきてくださいね。

養護助教諭 金子侑里菜 です。

猪倉小学校のみなさんが

元気で笑顔でいられるように

保健室からサポートしていきます！

よろしくお願いします！



## ◆ ◆ ◆ こんな方法で元気をチャージ！ ◆ ◆ ◆



しっかりすいみんをとる



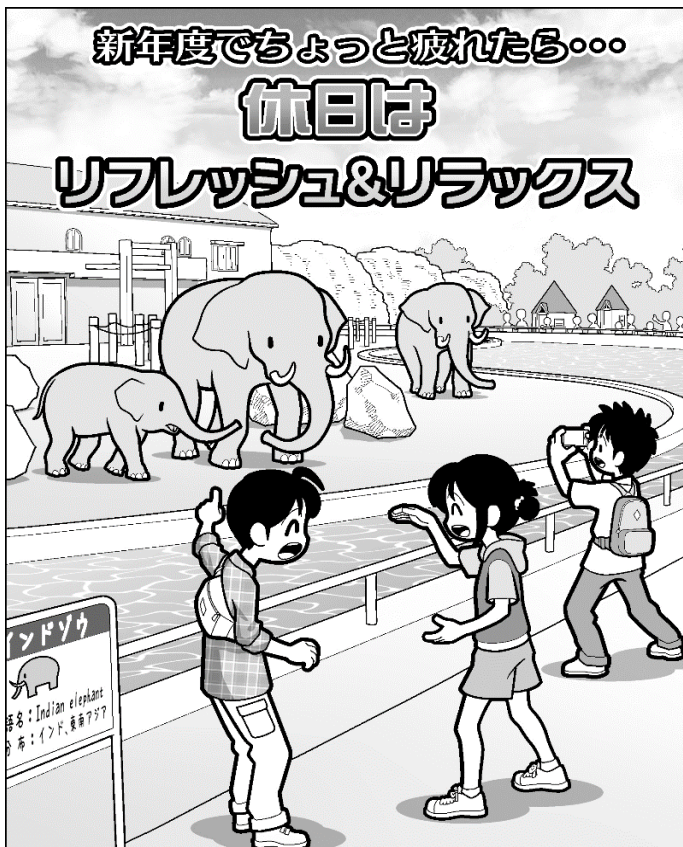
ゆっくりすごす



ひとに相談する

2枚の絵を見比べて7つのまちがいを探してみよう

\*答えは保健室の廊下に





5月中の健康診断の日程のお知らせです。

\*6月の健康診断日程は、6月号のほけんだよりでお知らせいたします。

日にち	時間	対象者	内容
5月8日(月)	13時30分~	全児童	耳鼻科検診
5月12日(金)	朝(登校後)	該当者	腎臓検診(二次・未提出者)
5月18日(木)	9時00分~	1. 4年生	心臓検診
5月24日(水)	13時30分~	1. 3. 5年生	内科検診

5月8日の耳鼻科検診ではこんなことをします!

右耳→左耳→鼻→のどの順番にみてもらいます。  
前日には、耳そうじをして、耳の中をきれいにしておきましょう。

耳鼻科検診の前日は



耳そうじをしておこう

### ①まずは耳を調べます

- 耳の中が赤くなったり、腫れたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- 鼓膜はきれいか
- 耳垢はたまっていないか



### ②次に鼻を調べます



- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりがないか

### ③最後に口を開けてのどをみてもらいます

- のどの奥が赤くなっていないか
- 腫れはないか



お世話になるのは、西川クリニック 西川 和明 先生です。