



# げんきです！



2016年 5月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

こころ からだ たいせつ やす  
心や体のつかれはありませんか？ 大切にしたい「ひと休み」

しんねんど は かげつ あたら がくねん な せいかつ へんか おお がつ こころ  
新年度がスタートして早や1カ月。新しい学年やクラスに慣れてきましたか？生活のなかで変化の多い4・5月は、心も  
からだ もつかれやすい時期です。睡眠を多めにとったり、好きなことをしたりして、心と体の休養をとるように心がけま  
しょう。色々なことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にできるといいですね。

## 5月11日(水)、12日(木)は健康診断です

まいにち げんき がっこう かよ べんきょう あそ いろいろ げんき からだ だいじ  
毎日、元気に学校に通えることは、とてもうれしいことですね。勉強したり遊んだり色々なことができる元気な体を大事  
にしましょう。健康診断では、1年間、元気いっぱい過ごせるように、体に悪いところがないかを調べます。

### こんなことを調べます



- ないかけんしん しん おと こきゅう ひ せほね  
内科検診・・・心ぞうの音や呼吸のようす、皮ふや背骨のようす、成長のようす
- しかけんしん むし ば は ば は  
歯科検診・・・むし歯、歯ならび、かみ合わせ、歯ぐきのようす
- がんかけんしん め えんしやう  
眼科検診・・・目のようす、アレルギーや炎症がないか
- じびかけんしん みみ はな えんしやう  
耳鼻科検診・・・耳・鼻・のどのようす、アレルギーや炎症がないか



ないかけんしん  
内科検診

たいそう ぶく  
体そう服を  
わす  
忘れずに  
も  
持ってくる

けんこうしんだん う

### ① 健康診断を受ける

まえ  
前にしておくこと

しかけんしん  
歯科検診



あさ  
朝ごはんのあと  
ていねいに歯みがきをする



じびかけんしん  
耳鼻科検診

ぜんや みみ  
前夜に耳そうじをしておく

じびかけんしん  
耳鼻科検診  
がんかけんしん  
眼科検診



め みみ かみ  
目や耳に髪の毛  
け  
毛がかからない髪型にする

がんかけんしん  
眼科検診



メガネを  
わす  
忘れずに持ってくる

けんこうしんだん う

### ② 健康診断を受けるときは

- お医者さんに、きちんとあいさつをしましょう。

おねがいします。



ありがとうございました。

- 前の人の動きをよく見て、静かに待ちましょう。

### ③ 健康診断を受けたあとは



びやういん ひと  
病院でみてもらったほうがいい人には、お  
知らせします。なかには、プール学習が始ま  
るまでに治したほうがいい病気もあります。  
はや びやういん い  
早めに病院に行きましょう。