

じびかけんしん ねん 7日は耳鼻科検診(1・4年)

みみ はな びょうき いしゃ そうだん
耳・鼻・のどの病気がないかをみてもらいます。お医者さんに相談したいこ
とはないか、おうちの人と話し合ってください。



けんしん とき 検診の時は・・・

なが ひと みみ で
◎かみの長い人は、しばるか、ピンでとめて、耳が出るようにしましょう。

みぎみみ ひだりみみ はな じゅんばん
◎右耳→左耳→鼻→のど の順番でみてもらいます。

がんかけんしん ねん 20日は眼科検診(1・4年)

め けつまく かくまく びょうき
目のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜に病気がないか、
しら 調べてもらいます。



けんしん まえ 検診の前に・・・

いしゃ そうだん ひと はな あ
◎お医者さんに相談したいことはないか、おうちの人と話し合ってください。

あす あさ かお あら とき とく め まわ あら
◎明日の朝は、顔を洗う時に特に目の周りをきれいに洗ってきましょう。

けんしん とき 検診の時は・・・

いしゃ いとお ちか み とお み
◎お医者さんの言う通りに、近くを見たり遠くを見たりします。

◎「あっかんべーをしてください。」と言われるので、自分で下まぶたを引っ
ば 張ります。

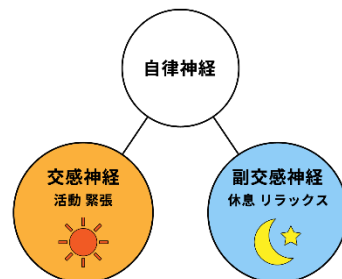
自律神経を整える!



新年度が始まり1か月が経ち、疲れや困りが出てくる頃でしょうか。一生懸命頑張ることはもちろん大切ですが、時には今まで頑張ってきたことを振り返り、認め、一休みする時間を取ることも重要です。今回は頑張りと休養の調整に重要な「自律神経」についてご紹介します。

自律神経は アクセルとブレーキ

常に体全身を動かし生きていくために、自分の意志とは関係なく、自律神経は働いています。アクセルの交感神経、ブレーキの副交感神経、どちらも上手に使うバランスが大切です。



まずは 背筋を伸ばし 日光を浴びる

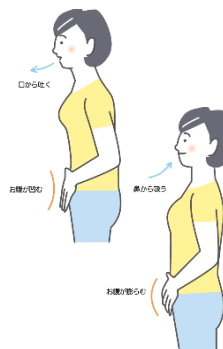
姿勢が悪くなると、肺のスペースが狭まり、呼吸しづらくなります。肩こり、頭痛、めまい、だるさを引き起こし、筋肉がこわばります。するとより一層猫背になり背骨がゆがみ自律神経が乱れてしまうのです。胸を開き、日光を浴びて幸せホルモン(セロトニン)を分泌させましょう。



3・3・5 の呼吸

寝る前やイライラした時など、交感神経が優位になっている場合に、少し落ち着かせるために、すぐできるのがこの呼吸法です。

3秒かけて口から吐いて 3秒かけて鼻から吸って 5秒かけて口から吐く
深くゆっくり吐く呼吸をすることで、副交感神経を働かせ、緊張状態を緩めてくれる効果があるとされています。



参考:「自律神経 これ1冊ですべて整える」(久手堅司)

🩺 5・6月の健康診断 🩺

- 5月 7日(木) 耳鼻科検診(1・4年・ひまわり)
- 5月 19日(火) 尿検査②(対象者のみ)
- 5月 20日(水) 眼科検診(1・4年・ひまわり)
- 6月 4日(木) 内科検診(4~6年・ひまわり)
- 6月 5日(金) 尿検査③(対象者のみ)
- 6月 18日(木) 内科検診(1~3年)

暑い日が少しずつ増えてきます。暑さにまだ慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。脱ぎ着しやすい服装、水筒の持参で対策していきましょう!

~保健室の様子から~

最近、保健室の窓からは、休み時間に元気いっぱいグラウンドを走る子どもたちの様子が見られ、楽しそうな声が聞こえてきます。

これから少しずつ運動会練習が始まります。外での活動が増えると、アレルギーのあるお子さんは症状が辛いときもあると思います。早目に受診して、おうちに目薬がある場合は持参していただくようお願いいたします。お子さん自身で使用できない場合は、お手伝いすることもできますので、ご相談ください。

爪切りやハンカチ・p ティッシュの携行等もお声がけください。