

ほけんだより 5月

福岡県立古賀特別支援学校

保健室

発行:令和8年 5月



あたら せいかつ はじ かけて かけて
新しい生活が始まって1ヶ月…。どんな1ヶ月でしたか？

ドキドキすること、ワクワクすること、たくさんあったと思います。気づいていないうちに
こころ からだ
心や体がとてもつかれているかもしれません。規則正しい生活を心がけ、少しつかれた時には、
やす だり、きぶんてんかん
休んだり、気分転換をしたりしながら過ごしましょう。



朝の生活リズムが元気のカギ!

あさ しゅうかん からだ こころ ととの あさ す かた みなお
朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



おきたらまず、まど あ
起きてまず、窓を開
けてあさひをあ
びる。



やす ひ でも まいにち き
休みの日でも毎日、決
まったじか
んに起きる。



ちょうしょく た のう
朝食を食べて、脳のエ
ネルギーもチャージ。



きまったじか
んにトイレ
に行き
てはいべんしゅうかん
を。

5月の健康診断



にょうけんさ
尿検査

しんぞう びょうき
腎臓の病気がないかを調べます。



がんかけんしん
眼科検診

め びょうき
目の病気がないかを調べます。



しんぞうけんしん
心臓検診

しんぞう うご
心臓の動きを調べます。



ないかけんしん
内科検診

しんぞう こきゅう おと えいようじょうたい
心臓や呼吸の音、栄養状態、
ほね かなち
骨の形を調べます。



しかけんしん
歯科検診

むしは
むし歯がないか、歯ぐきやかみあわせ
にいじょう
に異常がないかを調べます。



じびかけんしん
耳鼻科検診

みみ なか びょうき
耳の中の病気を調べます。