

保健だより

令和8年5月19日
中茶安別小中保健室



まいにち、たのしもう～!

あつというまに5月も半分がおわりましたね!
もうすこしで運動会もあります!
勉強、運動会練習、習い事などががんばりながらも、
自分の好きなことを満喫して、心も体も元気に
すごすことができるようにしましょうね～!

内科検診です

あしたは内科検診です。

内科検診は、「心臓」「肺」「体のうごき」「姿勢」「皮ふ」の様子を
みることで、体の外と中にあるところがないかを調べる検査です!

- 内科検診の日程 5月20日(水) 13:50ごろから
- 検査をする場所 中茶安別小中学校の多目的室
- 検査をする学年 中茶安別小中学校の全員
- 検査をする服装 上半身はTシャツだけ(下着や肌着はOK)
検査のときに聴診器を使うので、服をめくります。

注意!!!! 汗をかいてしまうと正しい検査ができないので、
昼休みは「運動禁止」です。

検査の順番

中3女子→中2女子→小6女子→小5女子→小4女子→小3女子→小2女子→小1女子
→小1男子→小2男子→小4男子→小5男子→小6男子→中2男子→中3男子

内科検診のうけ方

- 1 よばれるまで多目的室前で順番をまちましよう。
おもくできしつまえ じゅんばん
- 2 よべたら、検査する部屋に入り「名前」と「よろしくお願ひします」を
わすれずにお医者さんにいひましよう。
けんさ へや はい なまえ
- 3 聴診器で「胸」と「背中」の音をきくので、お医者さんの正面にすわりましよう。
ちようしんき むね せなか おと いしや しょうめん
- 4 目や口の中、のどをみてもらひましよう。
め ぐち なが
- 5 姿勢のチェックをするので、お医者さんにむかって「おじぎ」をしましよう。
しせい いしや

こんにちは



検査場所には前田や岩川先生、

看護師さんもいるので緊張しなくて大丈夫です!

なにかこまったらすぐに教えてくださひましよう。



「自分にきびしく」と「自分にやさしく」を意識してみてね!

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

自分のレベルアップのために
「自分にきびしく」は
とっても大切です。
でも、きびしさだけでは
限界がきてしまひましよう…
自分の心・体に自分で、
やさしくする時間も
つくってあげてくださひましよう!

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してくださひましよう。