

# メほけんだよっ 5月

令和8年5月  
神目小学校  
保健室

あした じび かけんしん  
明日は耳鼻科検診があります！



みみ はな びょうき しら  
耳と鼻とのどに病気がないか調べます。

★検査のうけ方★

- ① **右耳** → ② **左耳** → ③ **鼻** → ④ **のど**

耳鏡という道具で  
耳の奥を  
のぞきます。

鼻鏡という道具で  
鼻をぐいっと広げて  
鼻の中を見ます。

口を大きくあけて  
のどを見てもらいます。  
舌（ペロ）をおさえるのに  
舌庄子という道具を使います。

※ 家で耳そうじをしてきましょう。耳あかがたまっていると検査ができません。

※ 髪の毛が耳にかかるとは、むすんだり、ヘアピンでとめたりして、  
耳にかからないようにしましょう。



## 朝ごはんでこんなに変わる?!

### ★ 朝ごはんを食べた ★

**頭** 脳が目覚めて  
勉強に集中できる



**おなか**

腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る

**体** 体温が  
上がって  
元気に  
動ける

### 💧 朝ごはんを食べていない 💧

**頭** エネルギー不足で  
頭がぼーっとする



**おなか**

腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

**体** 思い切り  
遊ぶ元氣  
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。