



# ほけんだより じぶん からだ し 自分の体を知ろう

しんねんど はじ ねんかん けんこうてき せいかつ おく てつだ  
新年度が始まります。これから1年間、みなさんが健康的な生活を送るためお手伝いと  
して、ほけんだよりをお伝えしていきます。

がつ じぶん からだ し こんかい かんたん ほう  
4月のほけんだよりは、自分のからだを知ろうです。今回は簡単にできるチェック法 を  
ご紹介します。毎日チェックすることで、ちょっとした「何か変」にも気づくかもしれません。

## ★毎朝の健康チェック★

### 1. 洗面所の鏡をよく見よう

かがみ うつ じぶん がお  
鏡に映った自分の顔をチェック

- 顔色はどうか
- 目は乾燥していないか
- 肌荒れがないか
- 髪につやはあるか
- 舌の色はどうか

### 2. 舌の状態をよくチェックする～舌診

とく よ かんさつ した いろ  
特に良く観察したいのが舌の色です。

- **ピンク** 健康
- **白** 体調を崩している(要注意!)
- **赤** ビタミンB群が不足

### 3. 朝の便は見てから流す

はいべん なが  
排便のあと、すぐ流してしまっはいけません。

はいせつぶつ かんさつ しゅうかん けんこう  
排泄物はじっくり観察する習慣を！健康な便は

- 茶色
- ほどよく固い
- いきまず出る
- バナナ状で水に浮くのが理想です。

からだ ちい へんか はや き  
身体の小さな変化に早く気  
づくために見た目自分の  
よくみることを欠かせません。  
自分の、または誰かの「何  
か変」を感じた時には、ほ  
かの人にぜひ伝えてみてく  
ださい。

## 4月の予定

すい きん しんちょう たいじゅうそくてい きん いそがいし らいしょび みていみ うらいし らいしょび  
17(水)から19(金)身長・体重測定 26(金)機員医師来所日・未定三浦医師来所日