

ほけんだより



2018.5.1

NO.2

鏡西部小学校



いえ ひと いっしょ よ
家の人と一緒に読みましょう

新学期が始まって、1か月が過ぎました。

新しい学年に慣れてきた一方で、忙しさや緊張で気付かなかった体や心のつかれがでてくる人もいます。

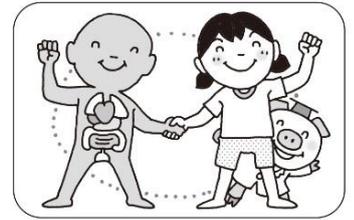
明後日からは4連休が始まります。好きなことや楽しいことをして、元気を充電してみましょう！

5月の保健行事

- 1日(火) 心臓検診 (1・4年生)
- 9日(水) 歯科検診 (全員)
- 15日(火) 内科検診 (全員)

5月の保健目標

健康診断を正しく受けよう！



5/9(水)は歯科検診があります！

昨年度は全校児童28名中、13名(46.4%)に未治療のむし歯がありました。その後全員(治療中を含む)が治療しました。ご協力ありがとうございました。

今年度も、むし歯が見つかったら、すぐにお知らせしますのですぐに治療しましょう。むし歯がなかった人も、歯みがきをしてむし歯を予防しましょう！

▼歯医者さんはこんなところをみています▼

<p>CO むし歯になりそうな歯 C むし歯</p>	<p>GO 歯ぐきの軽いはれや出血 G 歯肉炎・歯周炎</p>
<p>あご、かみ合わせ、 歯並びの異常</p>	<p>歯垢が残っている 歯石が沈着している</p>

「O」は治りょうした歯、
「X」はぬかなければなら
ないような注意が必要
な乳歯のことをいいます



5/15(水)は内科検診があります！

前日は…入浴し、下着をかえて体をせいけつにしておきましょう。

服装は体育服で行います。忘れないように準備しておいてください！

うらもあります

▼校医さんはこんなことを調べます▼

- ① 栄養状態に異常はないか。
- ② 皮ふの病気はないか。
- ③ 背ぼねの形や大きさをみて、曲がっていないか、おして痛くないか。
- ④ 心臓や息をする音を聞いてざつ音がないか。



こよみでは **夏** です

5月5日(土)は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。気温の変化や、体調管理に気をつけて過ごすようにしましょう。

● 服装を調節しよう

はおれるものがあると便利ですよ。

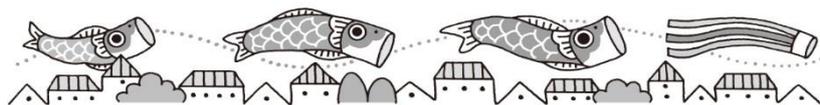
● こまめに水分をとろう

のどがかわく前に水分をとることを心がけよう。

● 紫外線を防止しよう

5月から紫外線が急増するそうです。外にでる時はぼうしを忘れずに。

保護者のみなさまへ



今後、検診結果がでますが、異常があった場合はその都度、診療指導票を配付しますのでできるだけ早く受診されますことをおすすめします。

また、異常がなかった場合は、健康診断の記録をまとめたものを配付(7月ごろに)しますので、それで確認いただきますようお願いいたします。なお、お尋ねになりたいことがありましたら、保健室(堀)まで、遠慮なくご相談ください。

