

# 元気のたね

高森中央小学校 保健室  
令和6年5月24日 No. 5  
文責：内野



## 運動会で練習の成果を発揮するために😊

気温が高くなる予報が出ています。熱中症の予防等の体調管理も心がけましょう。

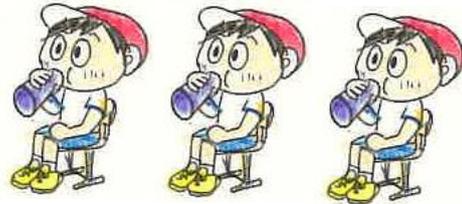


### 【家でしておくこと】

<p>早寝</p> <p>前日は9時半までに寝ます。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>ごはんやパンの他、おかず、汁物を食べてきましょう。</p>	<p>うんち</p> <p>排便は家ですませておきましょう。</p>
--------------------------------	--	------------------------------------

### 【運動会中は…】

- ・競技の間に水分をとります。
- ・給水休憩は必ず水分をとってください。
- \*のどが渇いてなくても、水分はとります。



- ・トイレは移動時に済ませておきます。石けんでの手洗いを必ずしてください。
- ・自分の席にはタオルやハンカチ等おきます。(必ず記名してください。)
- \*制汗シートは持ってきません。

帰ったら、しっかり栄養をとって早めに休みましょう。

来週に疲れが残らないように、日曜の夜は9時半までに寝るようにしましょう。

## 5月28日(火) 眼科検診があります

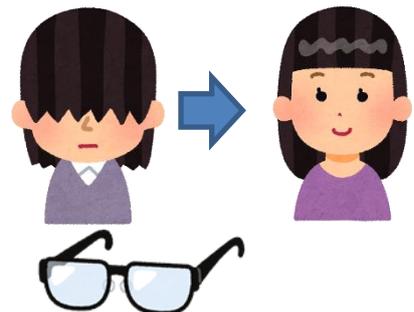
- 1 場所 : 保健室
- 2 担当医 : 眼科医 草村 先生
- 3 開始時刻 : 10時30分～
- 4 順番



6の1→1の1→2の1→3の1→3の2→4の1→4の2→5の1→5の2

### 5 気をつけること

- ①前髪が目にかからないようにします。  
前髪が長い人は留めるか結ぶかしておきましょう。
- ②メガネを使っている人は持ってきてください。
- ③静かに待ちます。
- ④先生の前に立ったら、名前を言います。
- ⑤検診が終わったら静かに教室に戻ります。





# しかけんしん 歯科検診があります

6月 3日(月) 9:45~4・5・6年生と5月13日に欠席した人

しかけんしん  
歯科検診では、このようなことを調べてもらいます。

1. むし<sup>ば</sup>歯がないかどうか？
2. 歯<sup>は</sup>ぐきは健康<sup>けんこう</sup>か？
3. 歯<sup>は</sup>の汚れ(プラーク)はないか？
4. 歯<sup>は</sup>並びやかみ<sup>あ</sup>合わせ、あごのようすはどうか？



☆あさごはんのあとは、かならず<sup>は</sup>ていねいに歯をみがいてきてください。

☆かならずハブラシをもって、ほけんしつにきてください！

かたやませんせい はいしや <sup>まえ</sup>  
片山先生(歯医者さん)の前にすわったら

- ① <sup>ひだりて</sup>左手でハブラシの下のほうをもち、<sup>かたやませんせい</sup>片山先生にわたします。
- ② <sup>じぶん なまえ</sup>自分の名前をいいます。「○○○○です。よろしくお願ひします」マスクを<sup>はず</sup>外します
- ③ <sup>くち</sup>口をおおきくあけます。
- ④ おわったらあいさつをします。「ありがとうございました。」※まっているあいだは、しずかにしずかにまちます。

4・5・6年生は<sup>はみが</sup>歯磨きチャレンジカードに<sup>ちようせん</sup>挑戦してみてくださいね。

☆<sup>しかけんしん</sup>歯科検診では<sup>き</sup>気になる<sup>そうだん</sup>ところも相談できます。

☆<sup>ようし どうじつ あさ どうこうご たんにん せんせい だ</sup>用紙は当日の朝、登校後すぐに担任の先生に出してください。



## はみが 歯磨きチャレンジカード

年 組 番 名前

できたら <sup>いろぬり</sup> 色塗り	5/25 (土)	5/26 (日)	5/27 (月)	5/28 (火)	5/29 (水)	5/30 (木)	5/31 (金)	6/1 (土)	6/2 (日)	6/3 (月)
あさ 朝ごはんの あと 後	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
ゆうしょくご <sup>ね</sup> 夕食後・寝る まえ <sup>はみが</sup> 前の歯磨き	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
しあ <sup>みが</sup> 仕上げ磨き	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	

<sup>は</sup>歯・<sup>くち</sup>あご・<sup>なか</sup>口の中で痛むところ・<sup>いた</sup>気になる<sup>き</sup>ところがあれば、<sup>か</sup>書いてください。