

ほけんだより 5月

令和5年5月1日（月）
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

5月になりました。ゴールデンウィークはどのような予定がありますか。お出かけをするときは、手洗い・換気・人と人の距離を保つ等の基本的な感染症対策を行いましょ。ゴールデンウィークが終わると、いよいよ運動会の練習が本格的に始まります。急に気温が上がる日もあり、疲れが出やすくなる時期でもあります。栄養・睡眠の時間を十分とって、5月を乗り切りましょ！

歯科検診があります！

5月31日（水）は、学校歯科医の太田宜彦先生に来ていただき、歯科検診を行います。歯科検診では、むし歯の有無だけでなく、歯肉の状態や歯垢がどのくらい付いているか、歯並びや顎の状態も確認していただきます。より、正確な検診にするために、歯みがきを丁寧に行ってから検診を受けるようにしましょう。また、お家でも歯みがきの確認をこまめにお願いします。



何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



/ 現在歯 **しげせん**
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯
むし歯になりそうな歯

C むし歯 **しー？**
カリエス？
治療が必要なむし歯

○ 処置歯
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患患者 **ジー？**
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯（永久歯）
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯
抜くかどうか相談が必要な乳歯

健康診断の結果を配付しました。

4月に実施した体位測定（身長・体重・視力・聴力）の結果を配付しました。（4・6年生は聴力検査の結果は配付していません。）異常があった人は、早めの受診をおすすめします。体位測定と歯科検診以外は、異常・異常の疑いがあった人にも、結果を配付します。全ての検診後、結果を一覧にしたものを、全校児童に配布予定です。ご確認よろしくお願ひします。

運動会の練習が始まります！

5月27日(土)には、運動会が予定されています。ゴールデンウィークが終わると、各学年での練習や、全体練習など、外での活動の時間が増えてきます。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので、対策が必要です。また、練習中に気分が悪くなる等、体調に変化があったら、近くの先生に伝えましょう。

<熱中症の対策>

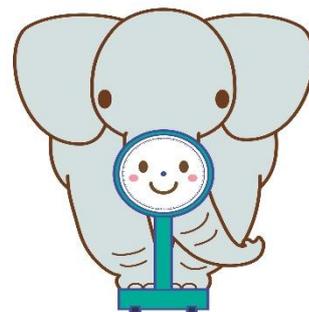
- ・帽子をかぶる
- ・こまめに水分補給をする
- ・睡眠時間を十分確保する
- ・朝ご飯を食べる(エネルギー源・塩分の補給)
- ・衣服の調整をする



「肥満度」も確認してみよう！

体位測定の結果を4月21日に配付しました。身長がどのくらい伸びたか、視力はどのような状況か等を児童のみなさんは特に気にしているようでした。是非、肥満度も一緒に確認して欲しいと思います。肥満度とは、身長と体重の数字を使って算出するもので、肥満とやせを判定することができます。-20%以下であればやせ傾向、20%以上であれば肥満傾向と判定されます。

急に体重だけが増加したり、身長は伸びているのに体重は増えなかったりすると、体の中に異常があることがあります。異常があった場合に、早く発見できるように、滝尾小学校では毎月体重を測定しています。児童のみなさんも、「身長・体重測定の記録」の裏表紙の「肥満度判定曲線」を活用して、肥満度をチェックしてみてください。



5月病に注意！

5月のゴールデンウィークが終わると、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりすることがあるかもしれません。ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で、頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われていています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

- ◇モヤモヤを吐き出す(信頼できる人に話す、日記を書く)
- ◇早寝早起きを心がける(睡眠をたっぷり取る)
- ◇朝、近所を散歩する(朝の太陽の光を浴びる)

