

にこにこ5月号



H31. 4. 26
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

＜おうちのひとといっしょによんでください。＞

明日から楽しい10連休、毎年この時期の大型連休をゴールデンウィークと言っていましたが、10日も休みがあるので、プラチナウィークと呼ぶそうです。長い休みとなりますが、なるべく早寝早起きを心掛け、外でしっかり遊び、きちんとした姿勢で机にも向かい勉強するなどして連休明けに始まる運動会の練習にも頑張れる体力を付けておきましょう。



「ノーテレビ・ノーメディアデー大作戦」

毎月
0のつく



今年も「ノーテレビ、ノーメディアデー大作戦」を実施します。ノーテレビ・ノーメディアの取組は、甲佐町小中学校全体で取り組むものです。龍野小学校でも頑張っていきましょう。

＜やり方＞・・・5月のシートにも書いています。

- ① 毎月9日までにカードを配付します。
- ② 0のつく日の前日（9日、19日、29日）におうちの人と下の表のどのコースに挑戦するか決めてください。
- ③ 0のつく日は、目標に合わせて、読書をしたり、おうちの人の手伝いをしたりしてすごします。
- ④ 10日、20日、30日に自分の実際のコースとどんなことをして過ごしたかなどを書いて31日次の月の1日に学校に提出します。



- 1 はなまるコース：1日ノーテレビ。ノーメディア（5ポイントゲット）
- 2 がんばったコース：テレビ1時間以内。メディア15分以内。（3ポイントゲット）
- 3 まあまあコース：テレビ1時間30分以内。メディア30分以内。（1ポイントゲット）
- 4 オリジナルコース：（ ）＊おうちの人と話合ってまあまあコースよりもがんばるようなコースをきめてください。（2ポイントゲット）

5月8日(水)眼科検診があります。

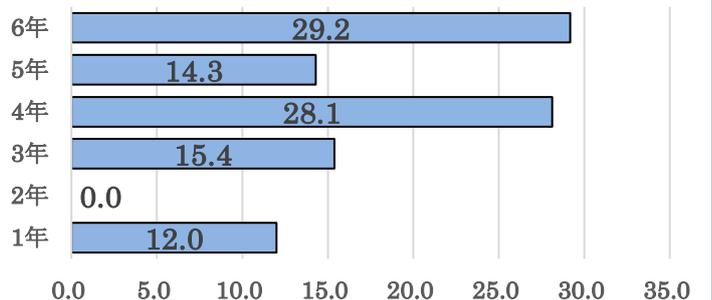


5月8日(水)甲佐眼科医院の武藤先生に来ていただいて、眼科検診をします。

目の病気はないかを調べます。めがねを持っている人は、持参してください。

4月の身体測定で調べた結果です。昨年より視力低下の人が多くなっているように思います。気をつけましょう。

視力B以下の割合



「ぶくぶくうがい」・・・フッ化物洗口



今年度のフッ化物洗口は5月10日(金)からスタートです。毎週金曜日を実施します。フッ化物洗口の希望を出した人が対象になります。

フッ化物洗口だけではむし歯や歯肉炎の予防はできません。毎食後や寝る前の歯みがきが大切です。丁寧な歯みがきをこころがけていきましょう。

5月16日(木)30日(木)歯科健診があります。

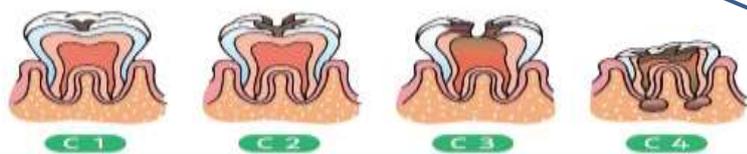


今年度から歯科検診は、清村歯科の清村先生が検診をさせていただきます。

16日は、1～3年生、30日は、4～6年生の検診です。連休中もしっかりハミガキをしておきましょう。昨年は、むし歯も気になりましたが、歯肉炎、歯肉炎のうたがいがとても多いのが気になりました。これは、日頃の歯みがきが影響します。日頃から丁寧な歯みがきをこころがけていきましょう。

こんなことをしらべます。

むし歯になっていないかな？



むし歯になったら、歯科に行って治療しないとどんどん悪くなってしまいます。早めに治療しましょう。

歯周病になっていないかな？



あごの関節に異常はないかな？



歯並び・かみ合わせの異常はないかな？



歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？



5月20日(月)心電図検診(心臓検診)があります。1、4年生のみ

1
ベッドで横になります

2
胸、手首、足首に器具をつけます



3
そのまましずかに待ちます



おうちの方へお願い



5月は、様々な健康診断があります。結果が出ましたら、なるべく早く保護者の方へお知らせをします。受診が必要なものは、早めの対応を宜しくお願いします。昨年の歯科受診は、ご協力により90%を超えました。今年こそ100%いくといいなあ！！先日の会議で、90%超えはすごいだらうと思っていたら、「え、うちは毎年100%だけど。」と言われた学校がありました。

