

# ほれたんだより

令和5年5月9日  
押水第一小学校  
保健室  
No.2

新年度が始まって早一か月が経ちました。新生活には慣れましたか？

5月は新生活に慣れてきた一方、緊張がとけたことで、心身の疲れがでる頃でもあります。

十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動を大切にして、元気な身体をつくっていきましょう。



## 身体計測(身長・体重)、視力・聴力検査を行いました



検査や検診の結果については、随時お知らせしていきます。病気・異常が見つかった場合は、早めに受診しましょう。

なお、学校での健康診断は“スクリーニング”（病気・異常の疑いのあるものを選び出す）であるため、受診しても「異常なし」となることもあります。

### 【第一子の視力検査結果】(めがね・コンタクトの人は矯正視力で集計)

	右	左
A	30人	33人
B	15人	12人
C	15人	13人
D	0人	2人

年 \_\_\_\_\_ さん

身長 \_\_\_\_\_ cm, 体重 \_\_\_\_\_ kg でした。

#### 【保護者の方へ】

視力がB以下だったお子様には、黄色の「受診のお知らせ」をお渡ししました。眼に異常がないかどうか眼科を受診され、適切な処置・指導を受けられることをお勧めします。

けんこうしんだん、その後は…?

検査をおうぎの人とよく話そう  
くわいけんさ・きりようをうける  
自分のせいかつをふりかえる



## 5月も健康診断が続きます

- 5月11日(木) 歯科検診(全学年)
- 5月17日(水) 尿検査(全学年)
- 5月23日(火) 耳鼻科検診(1・4年生)
- 5月29日(月) 心臓検診(1年生)

### 健康診断で調べること

カラダの成長のようす

病気や具合の悪いところがないか



### 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(しんせん)  
治療(ちりょう)の必要(ひつよう)のない健康な歯

CO 要観察歯(ようかんさつし)  
むし歯(むし)になりそうな歯

C むし歯(むし) しー? カリエス?  
治療(ちりょう)が必要なむし歯

処置歯(しちせし)  
治療(ちりょう)が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者(ししゅうしつじんようかんさつしや)  
軽い歯肉(かみ)の炎症(えんじょう)がある

G 歯周疾患罹患患者(ししゅうしつじんりつじん)  
治療(ちりょう)が必要な歯周疾患

喪失歯(そうしつし) (永久歯)  
永久歯(えいきうし)がなくなった状態

× 要注意乳歯(よういゆにゅうし) ばっ?  
抜くかどうか相談(さうだん)が必要な乳歯



# ほけんもくひょう は たいせつ 5月の保健目標「歯を大切にしよう」



ほけんしつまえ けいじほん  
保健室前 掲示板もチェック!



ほけん 給食委員会のみなさんが、歯みがきの『順番』と歯みがきの『方法』の掲示物を作成してくれました。むし歯になりやすい奥歯は重点的に歯みがきしましょうね。

**実は傷つきやすいのです**

歯をみがくときに、ゴシゴシと力を入れていますか？ よごれを落とそうとがんばりすぎたり、急いでみがこうしたりすると、強い力になってしまいます。実は歯の表面や歯ぐきは傷つきやすいので、力が強いと歯や歯ぐきを傷めてしまうことがあります。また、歯ブラシの毛先が広がってしまうので、よごれがきちんと落とせません。毛先が広がらないように軽い力で、細かくていねいにみがくようにしましょう。

## うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります！

### うんどう じゆんび 運動の準備は ふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- 食事…朝ごはんは食べましたか？
- 排便…うんちは出ましたか？
- 健康…体調はいいですか？
- ケガ予防…爪は短く切っていますか？

げんき うんどう  
元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。

がつ にち うんどうかい む うんどうかいれんしゅう  
5月20日の運動会に向けて、いよいよ運動会練習が始まります。ケガのない元気な体で楽しい運動会にしましょう。

9つの□項目に✓して、病気やケガを防止しましょう！

- 運動中、水分補給をこまめに行う。
- 運動後、体をしっかり休める。
- 運動後、手洗いうがいをする。
- 自分の足に合った靴を履く。

### あしをいためるかも？ くつのはきかた

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



かかとをつぶしている



こわれたままだまっている

