

# ほけんだより

# 5月



両神小保健室

No.2

令和6年5月

新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています。新しい環境や周りの関係にも徐々に慣れてきましたか？しかしその一方で心と体の疲れが出やすい時期です。5月は遠足や宿泊学習、修学旅行と楽しい行事がたくさんあります。楽しい行事を全力で楽しめるように早ね・早おき・朝ごはんの生活習慣を大切にしましょう。

## 5月の保健行事

8日(水) 尿検査2次(該当者)

9日(木) 耳鼻科検診(全学年)

歯科健診(全学年)

14日(火) 内科検診(全学年)

5/9耳鼻科検診  
髪が長い人は耳が出るように髪を結びましょう



## 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  
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  
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  
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

X 要注意乳歯  
抜くかどうか相談が必要な乳歯

## 保護者の方へ

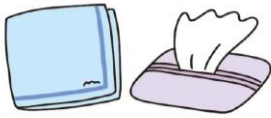
健康診断で疾病などの疑いのある児童には、随時、「受診のすすめ」を渡しています。疾患によっては時間が経つと症状が悪化してしまうこともありますので、早めに医療機関を受診していただき、治療や指導を受けるようお願いいたします。なお、治療が終わりましたら、受診報告書を必ず学校へ提出してください。

# 身だしなみ

# せいけつ チェック!

4月から毎週木曜日に清潔検査を行っています。つめの長さやハンカチティッシュを持っているかなどをチェックしています。木曜日だけではなく毎日できるようになるといいですね。また、着ている下着や服もきれいなものを着用しましょう。

□ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか?



□手・足のツメは  
のびていませんか?



□前がみがのびて  
目にかかっていませんか?



□きれいな「はだ着」を  
つけていますか?



□石けんを使って  
手を洗っていますか?



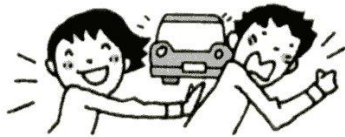
□汗をかいたらこまめに  
着がえていますか?



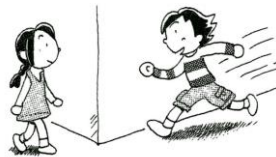
ちょっと慣れてきた頃が危ない!

**ケガ**が増える時期です!

新学期の緊張がほぐれる5月。疲れがどっと出たり気がゆるんだり、ケガも少し多くなります。特にケガは少しの注意で防ぐことができます。



❌ 車道への飛び出し



❌ ろうかを走る



❌ 違う使い方方で遊具を使う

GW中も 正しい生活リズムですごそう



夜ふかしは  
しない



早起き  
をする



朝ごはんを  
食べる



外でからだを  
動かす