

ほけんだより5月

R8.4.28
九度山小学校
No.2

新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学年にはもう慣れましたか？

あたたかい日が増えて、汗をかいている子をよくみかけるようになりました。気温の変化で体調を崩す子も増えやすい時期です。早ね、早起き、朝ごはんを食べて、体調を整えて、楽しく過ごしてくださいね！



5月の予定

4/30日(木)：尿検査二次【対象者にはお知らせを配布します】

1日(金)：尿検査二次(予備日)

7日(木)：心電図検査【1年生のみ】

18日(月)：聴力検査①【2年生、5年生、6年生】

19日(火)：聴力検査②【1年生、3年生、4年生】

21日(木)：内科健診①【1年生、3年生、5年生】



季節が変わっていくよ

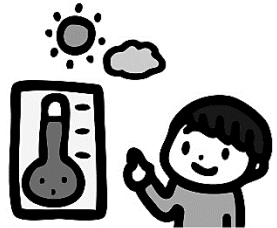
ふくそうをきおんにあわせよう



汗をかいたら、水分ほきゅう



天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



5月は体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすい時期です。

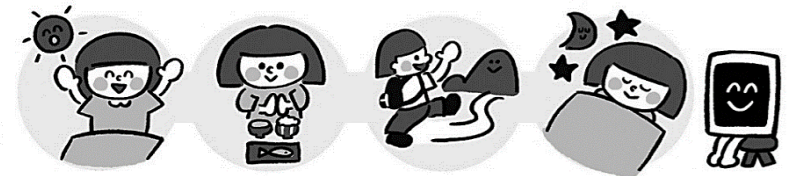
暑くなったら脱げるような上着を着たり、休憩時間に水分補給をしたり、暑さに気をつけて元気にすごしてくださいね。

暑熱馴化という言葉を知っていますか？

暑熱馴化は、体を暑さに強くすることです。外遊びで汗をかいたり、お風呂につかって汗をかくことで、熱中症になりにくい「暑さに強い体」になっていきます。

夏本番になる前に、体を暑さに慣らしておきましょう！

GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいます。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

しかけんしんぶかえ 歯科健診を振り返ろう！

4月の歯科健診は、このような結果になりました。

GO	G	CO	C
(歯肉炎になりそうな歯ぐき)	(歯肉炎の歯ぐき)	(むし歯になりそうな歯)	(むし歯)
31人	8人	21人	17人

九度山小学校の半数以上の子が歯肉炎になっているか、歯肉炎になりかけている!?

正しい歯みがき、できていますか??

いい歯でいい笑顔



3つのポイントがあります

- 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる
- 小さく動かす→歯を1、2本ずつみがくつもりで動かそう
- 軽い力でみがく→歯ブラシの毛先が広がらない強さでみがこう

おうちの方へ

今回の歯科健診では問診票に「口臭が気になる」と回答されたご家庭が多く、校医先生から「磨き残しが原因なことが多いので、歯みがきで解決できることが多いです。」とアドバイスをいただきました。

今回お配りしている歯科健診の結果で「GO」や「歯垢」、「歯肉の病気があります」の欄に〇がついていたら歯みがきの見直しや、歯科を受診しブラッシング指導を受けることをおすすめします。また、「小学生の間は保護者の方の仕上げ磨きも効果的です」とのアドバイスもいただいています。