

ほけんだより 5月

九度山小学校 保健室

R4. 4. 30

No.1

～おうちの人といっしょによんでね～



しんがつき はじ いっかげつ
新学期が始まって一か月がたちました。
すこ がっこうせいかつ がくねん な
少しずつ新しい学校生活や学年にも慣れて
きましたか。けんこう げんき す
健康で元気よく過ごすために
せいかつ ととの たいせつ
は生活リズムを整えることが大切です。
たいちょう くす はやね はやお
体調を崩さないためにも、早寝・早起き・
あさ はん がんば
朝ご飯を頑張りましょう。

くどやまちょう にゅうかわ やく びき
九度山町の丹生川でも約100匹のこのぼりが風を受けて泳いでいますね。
みなさんは見慣れたふうけいかもしれませんが、さいきんはこのぼりじたいを見る機会が少ないので、とても貴重な九度山の風物詩ですね。

げんき まいにち す 元気な毎日を過ごすために気をつける6つのこと

1. き 決まった時間におきるようにしましょう
2. あさお かお
朝起きたら、顔をあらい、はみがきをしよう
3. あさ
朝うんちをしよう
4. あさ たいおんそくてい からだ すつう いた けんこう
朝に体温測定をしよう（体のだるさや頭痛、のどの痛みなどはないか、健康チェックをしよう）
5. おうちの人と出かけるときはマスクをし、いえ かえ わす て
家へ帰ったら忘れず手あらいをしよう
6. よ
夜ふかしをせず、はやめにねるようにしましょう（8時間程度の睡眠をとろう）



5月の健康診断スケジュール

- 10（火）尿検査二次
- 11（水）尿検査二次予備日
- 17（火）眼科検診 〈全学年〉
- 20（金）心電図検査 〈1年生〉
内科検診 〈6年生〉

6月は、耳鼻科検診、内科検診（1年から5年生）を予定しています。

お世話になります。校医さんの紹介です



●学校医 よこて ひでよし
 横手 英義 先生

●学校眼科医 とめもり りょうた
 留守 良太 先生

●学校医 はぎはら まさゆみ
 萩原 正史 先生

●学校耳鼻科医 やまうち かずま
 山内 一真 先生

●学校歯科医 きた よしろう
 喜多 義郎 先生

保護者の方へ



～歯科健診の結果について～

4月14日（木）に実施いたしました歯科検診では、児童全体的に歯の内側に磨き残りがあり、歯垢や歯肉炎が非常に多いことがわかりました。

歯が生え替わる時期はエナメル質が弱く、虫歯になりやすいため、特に注意が必要です。また、子どもの歯の虫歯を放置していると次に生えてくる大人の歯に影響を与えるため、早めに治療が必要になります。

歯垢の付着により歯肉炎が継続すると10代後半頃から歯周病になるリスクが高いと言われています。健康診断結果から、治療が必要な場合は、病院での受診についてご協力よろしくお願ひします。また、ご家庭でも歯の内側を中心とした歯磨きができていないか、間食やお菓子の摂取量が多くなっていないか等お子様と一緒に確認していただければと思います。

～喜多先生からのアドバイス～

- ① 最初に磨く歯を決めて、そこから横に一本一本丁寧に磨きましょう。
- ② 歯の裏側や奥歯を意識して磨きましょう。
- ③ 砂糖の量を見直してみましょう。

～フッ化物洗口について～

5月中旬からフッ化物洗口を実施する予定でしたが、コロナが流行しているため、延期を考えています。日程が決定すれば、ご連絡させていただきます。

今後もコロナウイルスの流行によって日時の変更や延期を急にお願ひすることが考えられます。その都度ご連絡させていただきますので、今後ともご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。