

ほけんだより

新年度が始まっておよそ1ヵ月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてくるころですが、体や心の疲れが出やすく、保健室への来室者もだんだん増えてきます。また、連休で生活が乱れがちになってしまいうことでもありますので、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

5月の健康診断の予定

8日(木)	尿検査二次回収日	該当者+一次検査未提出者
9日(金)	視力・聴力検査	1年生
13日(水)	眼科健診	全学年
15日(木)	耳鼻科健診	全学年
	尿検査第二次追加回収日	該当者
28日(水)	歯科健診	2・5年生
29日(木)	歯科健診	3・6年生
30日(金)	歯科健診	1・4年生

尿検査の容器がない場合は、担任の先生に伝えてください。

歯科健診のみ、全員にお知らせの用紙を配布します。

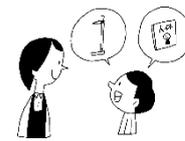
健康診断を受けるとき、受けたあとは・・・

①人の結果は、
見ザル・聞かザル・言わザル



人の結果を見ない、人の結果をきかない、人の結果をみても言わない

②自分の結果は
きちんと知ろう



体がどれぐらい成長したか、病気はなかったかなど、「お知らせ」を
おうちのひとと読んでみよう。

③病気が見つかったら、
早めに病院へ



手紙をもらったら、
早めに病院へ行って
お医者さんにくわしく診てもらおう。

身長がのびる時期に大切なこと

身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期を、むかえます。
のび方はひとりひとりちがいますが、すいみんと運動、食事が身長がのびるのに大きく関わっています。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすり眠り始めてから2、3時間後に多く分びつされる。

また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのに欠かせません。



しか けんしん もくてき 歯科健診の目的は？

つぎのなかから選びましょう。(ひとつとはかぎりません)

1



じぶん
自分の歯や、
くち
口の状態を
し
知ること。

2



は
歯を大切に
たいせつ
する
いしき
意識を
たか
高めること。

3



は
歯や口の
くち
病気を
びょうき
早く
み
見つけて
なお
治すこと。

せいかい
正解は・・・①②③ぜんぶです

しかけんしん
歯科健診では、むし歯になっ
ていないか、歯周病(歯ぐき
しじゅうびょう
などの
びょうき
病気)になっ
ていないか、歯並びや
か
みあわせの
ようす
様子はど
うかをみ
ます。

また、歯がきちん
と
みがけて
いるか
どうかも
チェック
し
ます。



じぶん
自分でも、食
べもの
や飲
みもの
がしみ
てい
ないか、
歯ぐき
が赤
くは
れて
い
ないか
など、
日
ご
ろ
か
ら
チ
ェ
ッ
ク
し
ま
し
よ
う。



きゅうな あつ さむ さむ 急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん
寒暖の差がはげしい時期です。ねつちゆうしやう
熱中症にならないようにちゆうい
注意してせい
生活して
くだ
さい。



ぬ
脱ぎ着の
き
しやすい
ふくそう
服装で、
たいかんおん
体感温度
ど
を
ちようせつ
調節しま
し
よ
う



き
気温が
おん
高い
たか
ときは
のど
のど
が
か
わ
く
ま
え
す
い
ぶ
ん
ほ
き
ゆう
前に水分補給を



がいしゆつ
外出する
ときは
ぼうし
帽子や
ひがさ
日傘で
しがいせん
紫外線
を
さ
け
ま
し
よ
う

保護者の方へ

定期健康診断へのご協力ありがとうございます。学校では多くの児童を短い時間で検診し、疾病や異常があった場合だけではなく、疑わしい場合も「結果のお知らせ」をお渡ししています。すでに受診済みのお知らせも保健室に届いています。お忙しい中、早期に受診していただきありがとうございます。来月から水泳指導も始まりますので、「結果のお知らせ」の用紙をもらったご家庭は早めに受診していただき、プールの可否も含め医師の指示に従ってください。

※すでにかかりつけ医等で治療中の場合は、保護者の方がその旨を「結果のお知らせ」に記載して担任へお渡しください。