

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

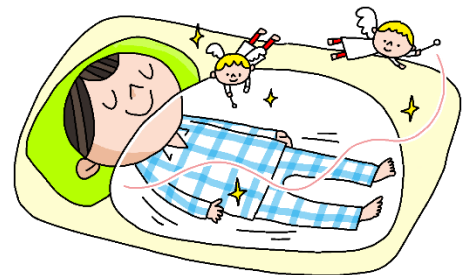
8日(金)	視力・聴力検査	1年生
12日(火)	眼科健診	全学年
13日(水)	尿検査二次提出日	該当者+未提出者
20日(水)	尿検査二次追加提出日	該当者+未提出者
21日(木)	耳鼻科健診	全学年
25日(月)	歯科健診	1・2年生
26日(火)	歯科健診	3・4年生

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。

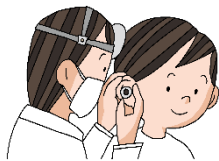
歯科健診のみ、全員にお知らせの用紙を配布します。

身長が伸びる時期に大切なこと

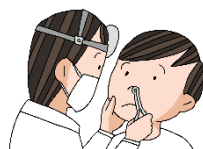
身長は、小学校高学年のころから大きくのびる時期を、むかえます。のび方は一人ひとりちがいますが、すいみんと運動、食事が身長がのびるのに大きく関わっています。私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長がのびていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、ぐっすりとお眠り始めてから2、3時間後に多く分びつされる。また、朝・昼・晩に栄養バランスのよい食事をとることも、骨や筋肉が発達するのに欠かせません。



耳鼻科健診ってなにをするの？



耳の穴の中の状態
をみるよ



鼻の穴の中の状態
をみるよ



のどの状態をみるよ
発音の様子もみるよ

前日に、耳そうじをし
てきましょう！

口を大きく開けて、
「あえ〜」と言うと
のどがよく見えます！

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



じぶんは自分の歯や、
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
いしきを意識を
たか高めること。

3



は歯や口の病気を
くちびょうきを
はや早く見
みつけて
なお治すこと。

せいはいは・・・①②③ぜんぶです

しかけんしんでは、むし歯になっていないか、歯周病(歯ぐきなどの病気)になっていないか、歯並びやかみ合わせの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。



じぶんでも、食べ物や飲み物がしみていないか、歯ぐきが赤くはれていないかなど、白ごころからチェックしましょう。



保護者の方へ

●定期健康診断について

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。

★結果の用紙が入っているピンクの封筒は、該当の項目に印を押し、翌日お子さんに持たせてください。

※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。

●スクールカウンセラーについて

今年度は、木曜日と金曜日にカウンセラーさんが来校しています。予約が必要ですのでご希望がありましたら担任または保健室までお尋ねください。(保護者の方、お子さん、どちらも利用できます。)

●健康相談、栄養相談について

お子さんの普段の食事の栄養面や給食での様子について、気になることがありましたら、栄養教諭にも相談することができます。お気軽に保健室へお声掛けください。