



ほけんだより

2016年5月

宇栄原小学校

保健室

新しい学年が始まって1ヵ月がすぎました。規則正しい生活リズムは、できましたか？

早寝・早起き・朝ごはん。毎朝の排便など、生活習慣を身につけるようにしたいですね。

また、この時期は汗ばむ陽気の日があるかとおもえば、急に肌寒くなるなど、気温の変化がある季節です。発熱でのお休みやインフルエンザ罹患でのお休み児童もいます。体調に気をつけ過ごしましょう。

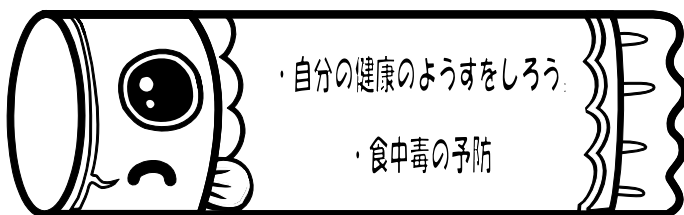
新しい生活にも少しずつ慣れ始め、緊張がとれて、開放的な気分になることによって転んだり、ぶつかったりなどのケガが多くなる時です。学校では十分に注意していますが、ご家庭でもご指導よろしくお願いします。



健康診断



今月の目標



- 2日(月) 聴力検査：5年
- 9日(月) 視力もれ検査(該当児童) ← 仲井真小実施後
- 10日(火) 心電図検査：1年生
ぎょう虫もれ配布(該当児童)
- 11日(金) 聴力検査：1年生
歯科検診(該当児童) ← 於：幼稚園
尿容器配布(該当児童)
- 12日(火) 尿・ぎょう虫等回収(該当児)
- 13日(水) " (提出日・時間厳守)
- 25日(水) 内科検診：4～6年生
- 26日(木) " : 1～3年生

1日を元気に
過ごすために

ちようしよく 朝食をとろう！



「時間がないから」といって、
朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖
をしっかりと供給しないと、脳が働かず、
集中力や記憶力が低下してしまいます。
他にも太りやすくなる、体温が上がらな
いなど、健康に影響を及ぼします。

●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、





し か けん しん
歯科検診



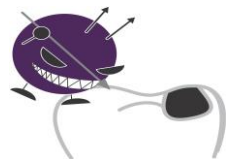
し か けん しん お
歯科検診が終わりました。



し か けん しん
☆歯科検診では・・・

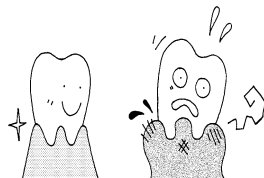
① むし歯の有無

こどもの歯と大人
の歯にわけて、
むし歯が何本ある
かチェックします。



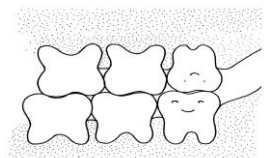
② 歯肉の状態

最近では、子どもの
歯肉炎もチェック
しています。



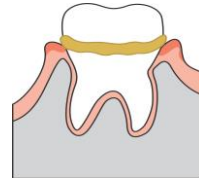
③ 歯並びの状態

上下の歯がきちん
と噛み合っている
かなど、歯の並び方
をチェックします。



④ 歯垢の有無

歯に汚れがついて
いないかチェック
します。



おうちの方へ



・学校での歯科検診は、保健室を利用して、短時間で多くの子ども達の歯の検診をします。

歯科医院の診療室と違い少々うすぐらい場所での検診となります。

歯並びや、歯肉の状態、大きなむし歯の有無はわかりますが、歯の間のできかけのむし歯を見つけるのは大変難しくなります。従って、歯科医院で検査を受けると、「ほかにもむし歯がありますね」と言われるケースが出てくる場合もあります。逆に、むし歯として指摘されたけれど、歯科医院では「このまま治療せずようすをみましょう」と言われることもありますので、ご了承ください。

・聴力検査結果は「聞き取りにくい」児童のみお知らせしています。



