

ほけんだより 5月

令和元年5月20日（月）
さいたま市立日進北小学校
保健室

お家の人と一しょに読みましょう

新年度が始まって1か月がたちましたね。新しいクラスには慣れてきましたか？
今まで緊張していた分の疲れがでて、けがをしたり、具合が悪くなったりする人が増えてきます。
毎日元気に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけましょう。

5月の保健目標

み 見つかった病気は早く治そう

5月は、学校医の先生に体の様子をみてもらう検診がたくさんあります。結果のお知らせをもらったら、早めに病院でみてもらいましょう。

お知らせをもらったら
早めにお医者さんへ

健康診断の結果を
お渡ししています



お知らせを配った健康診断

- 内科検診
- 耳鼻科検診
- 聴力検査

保護者の方へ



健康診断結果のお知らせについて ～早めの受診をお願いします～

病気や異常が見つかった場合だけでなく、疑わしい場合でも「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。学校生活をすこやかに送れるよう、早めに医療機関に行き必要な検査や治療を受けていただくようお願いします。

また、異常なしの場合は特に通知しませんので、ご了承ください。

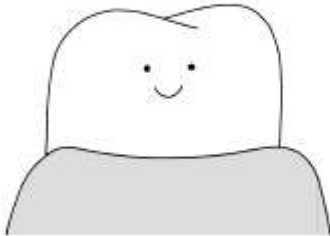
※学校医の先生からの指導により、眼科・耳鼻科は治療が終わらないとプールに入れません。

※視力検査と色覚検査の結果は、5月29日に実施される眼科検診終了後にお知らせいたします。

しかけんしん 歯科健診がはじまります！

5月30日(木)と6月5日(水)の2日間で歯科健診を行います。むし歯の他に歯並びやかみ合わせ、歯肉(歯ぐき)の様子、あごの様子など、歯と口の健康状態について、学校歯科医の先生に診てもらいます。

歯科健診で学校歯科医の先生は何を言っているの？



健康な歯 → 「/」(しゃ線)



むし歯になりかけている歯
→ 「CO」(シーオー)



むし歯の歯 → 「C」(シー)



きちんと治りようした歯
→ 「O」(まる)



注意が必要な乳歯
→ 「X」(バツ)

歯の様子とは別に、歯ぐきが赤くはれていたり、軽い出血があったりする場合は「GO (ジーオー)」と呼ばれる状態で、歯みがきや生活習慣を見直す必要があります。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす