

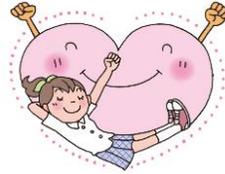
# 5月のほけんだより

令和4年5月2日（月）

第10号

おうちの人と一緒に読もう♪

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィーク明けは、心身の疲れが出やすい時期です。睡眠を十分に取ったり、上手に気分転換をしたりしましょう。保健室で話すこともできますので、気軽に来室してくださいね！待っています！



健康診断、まだまだ続きます



健康診断は受けて終わりではありません。おうちの人と一緒に結果を確認したり、自分の体や健康状態について知り、これから気を付けることを考えたりすることが大切です。

日付	項目	対象学年	注意
5/6 (金)	歯科健診	4～6年生	・歯科健診までに治療を済ませる。 ・給食後、ていねいに歯をみがく。
5/9 (月)	内科検診	なかよし学級 2・4・6年生	・体育着を持ってくる。
5/27 (金)	歯科健診	なかよし学級 1～3年生	・歯科健診までに治療を済ませる。 ・給食後、ていねいに歯をみがく。

## 健康パトロール結果

健康パトロールを4月20日（水）に実施しました。

★歯ブラシ100点：4/7クラス

★つめ100点：4/7クラス

★ハンカチ100点：2/7クラス

◎満点のクラス：2-1・4-1

青柳小では、月に1回、健康パトロールで、歯ブラシの毛先が開いていないか、つめを短くきれいに切っているか、ハンカチを持ってきているかをチェックしています。毎回、満点を取れるようがんばりましょう！



「受診のおすすめ」をもらったら、『重い病気が見つかったらどうしよう…』『痛いのは嫌だ…』『めんどくさい…』こんな風に思っていないですか？  
病気は早く見つけて、早く治療することが大切です！

## ★健康な体を守るアドバイス★

### 健康な体を守るために

- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気を付けよう！
- ★朝ごはんをしっかり食べよう！
- ★よくかんでゆっくり食べよう！
- ★毎日適度な運動をしよう！

### 健康な歯を守るために

- ★食後や夜寝る前に歯をみがこう！
- ★1本ずつていねいにみがこう！
- ★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして、1ヶ月に1回は取り替えよう！

### 健康な目を守るために

- ★勉強や読書をするときは、目を30cm以上離そう！
- ★テレビやゲームなどは時間を決めて、こまめに休憩しよう！
- ★暗いところで、本やスマホを見ないようにしよう！

### 健康な耳を守るために

- ★音楽は長時間聴かないようにしよう！
- ★イヤホンやヘッドホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの音量にしよう！

### おうちのカタへ

学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

「受診のおすすめ」は異常などが見つかった場合に配付します。歯科健診のみ、全員に結果を通知します。「受診のおすすめ」をもらいましたら、早めに医療機関の受診をお願いいたします。定期的に通院している場合は、受診のタイミングでも構いません。