

ほけんだより



R5.5.10

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

しんねんど げつ す あたら かんきょう な すこ お つ
 新年度がスタートして1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。ゴールデンウィークも終わり、次は、夏休みが早くこないかなあとおもう人もいるかもしれませんね。最近、「なんだか、体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、「やる気が出ない」そんなことはありませんか。

がっこうせいかつ げんじつ きんちよう からだ こころ つか すいみん おお
 学校生活に慣れてきたこの時期は、緊張して、体も心も疲れやすいものです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしたいと思います。

がつ
5月の



にっぺい
の日程

月日	項目	対象
5/9(火)	尿検査(一次予備日)	未提出者
5/10(水)	心臓検診	1年
5/16(火)	内科検診	全学年
5/17(水)	眼科検診	全学年
5/24(水)	尿検査(二次)	二次対象者
5/25(木)	歯科検診	全学年
5/30(火)	尿検査(二次予備日)	該当者

内科検診

たいそうふく わす
 体操服を忘れず、もってきましょう。

健康診断・忘れずにね。



眼科検診

まえがみ め ひと じぶん じゅんび
 前髪が目にかかっている人は、自分でヘアピンを準備し、きちんととめておきましょう。

尿検査(一次)の結果について

にようけんさ に じ たいしやう ひと にようけんさ に じ
 尿検査(二次)の対象の人には、尿検査(二次)のお知らせ文書やスピッツを配布する予定です。

にようけんさ に じ し ぶんしよ ひと
 尿検査(二次)のお知らせ文書をもらっていない人は、尿検査(一次)の結果は、「所見なし」です。

歯科検診

あさ ていねい は
 朝、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



C むし歯 カリエス?
 治療が必要なむし歯

G 歯周疾患罹患者 ジー?
 治療が必要な歯周疾患

/ 現在歯 なしかせん
 治療の必要のない健康な歯

○ 処置歯 まる?
 治療が済んでいる歯

△ 喪失歯 (永久歯) さんかく?
 永久歯がなくなった状態

CO 要観察歯 むし歯に
 なりそうな歯

GO 歯周疾患要観察者 軽い歯肉の炎症がある

X 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯

暑さ注意報

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

保護者様へお願い

これから暑くなってきます。

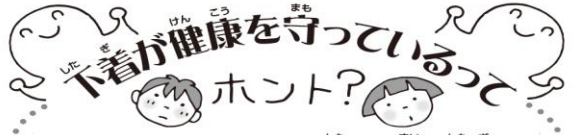
お茶を多めに持たせていただ

くようよろしくお願ひします。

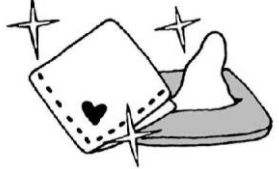


できているかな? せいけつな生活

せいかつ



ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

つめ



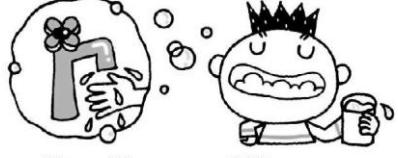
のびすぎていないかな? 1週間に1回はつめのチェックを。

手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

歯みがき



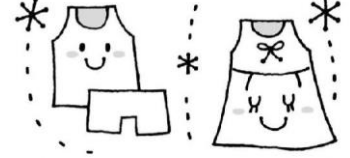
寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

お風呂



1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ!

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



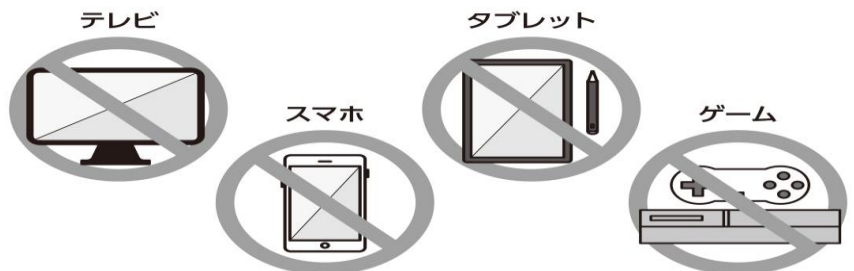
のう ON
脳
のう 脳にエネルギーが充電され、
あたま 頭が働きやすくなります。

ON
からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

なか ON
お腹
い 胃と腸が刺激され、
う うちが出やすくなります。

いつまで続く?! 花粉症

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉ですが、ほぼ終息するはずのいまも「おさまらない」という人がしばしばみられます。実は、5月ごろは主にヒノキヤシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーの原因になります。症状の発現や悪化を防ぐためには、これらの植物の群生地を避ける、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが有効です。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前※にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP「こどもの目」より



知って“防煙”! タバコのミニクイズ

世界禁煙デー
5月31日は

- タバコは、先(火をつけるほう)と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い?
A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい
- 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?
A. ウソ (やせない) B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる
- タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?
A. 10種類くらい B. 100種類くらい C. 200種類くらい



- ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってよい?
A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】

- ① ひだりうえ まえあし
左上のウミガメの前足
- ② ひだり ちょうちん
左のアンコウの提灯
- ③ みぎした くち
右下のスナメリの口
- ④ みぎ
右のカニ
- ⑤ ひだりした おとこ こ
左下の男の子のフード
- ⑥ ちゅうおう じよし
中央の女子のキュロットスカートの
丈の長さ
- ⑦ ちゅうおう だんし ティー
中央の男子のTシャツのえり首

