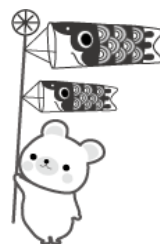


# げんきいっぱい

平成28年度 No.3



新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月になります。新しいクラスや友達、先生、教室には慣れてきましたか？5月は、疲れが出始める時期でもあります。しっかりと栄養をとり、ゆっくりと眠り、からだと心を休ませ、規則正しい生活を心がけていきましょう。



## ＜5月の保健行事＞

2日（月）	体重測定（小）
6日（金）	体重測定（小）
9日（月）	体重測定（小）
10日（火）	内科検診（中）、検尿2次
11日（水）	体重測定（中）、検尿2次
12日（木）	体重測定（中）、歯科検診（2小低学年、高等部）
13日（金）	体重測定（中）、眼科検診
17日（火）	内科検診（小）
19日（木）	歯科検診（2小高学年、1小、中学部）

### しかいけんしん 歯科検診

なに  
何をしらべるの？

- ① むし歯があるか
- ② 治療がきちんとできているか
- ③ 歯並びはどうか
- ④ 歯ぐきの病気はないか
- ⑤ 歯みがきがきちんとできているか

\*口の中の様子をみてくれます。  
大きな口をあけて検診をうけましょう。



### うんどうきけんしん 運動器検診

今年度より運動器検診が始まります。4月に提出していただいた、運動器検診保健調査票をもとに、学校でも同様の項目をチェックしていきます。

それらの情報を健康診断時に医師に伝えながら、運動器検診を実施していきます。

何か不明な点があれば、お問い合わせください。





## けんこうしんだん 健康診断の後、お知らせをもらったら・・

健康診断の後、結果をお知らせします。病気によっては、時間がたつとともに、より重い病状へ悪化する場合があります。

治療や再検査が必要な場合は、なるべく早く医療機関を受診してください。また、受診した後は検査結果をお知らせください。


# 毎日の清潔ケアを大切にしよう！！

汗をかきはじめる時期になりました。汗をかいたまま放っておくと、からだが冷えて、風邪をひいてしまったり、体調をくずす原因になります。また、からだのかゆみの原因にもなります。清潔なタオルを毎日身につけ、汗をかいたら拭く習慣をつけておきましょう。下の4つのような清潔ケアにも心がけ、健康な毎日を送りましょう。

<p><b>手洗い</b></p> <p>ばい菌が手を介してからだの中に入ること で、風邪をひく原因になります。 食事前、外から帰ってきたあとは、しっかり手洗いをしましょう。</p> 	<p><b>歯みがき</b></p> <p>歯に食べ物のカスがたまると、口の中のばい菌が増えて、むし歯になります。 食べた後には歯みがきをしましょう。</p> 
<p><b>お風呂</b></p> <p>からだが汚れていると、皮膚の働きを弱め、代謝の機能が低下します。また、お風呂に入らないと、全身の循環機能がわるくなり、病気にかかりやすくなります。毎日お風呂に入りましょう。</p> 	<p><b>爪切り</b></p> <p>爪が長いと、体育や遊びで、周りの人を傷つけたり、けがをしやすくなります。また、爪の間に汚れがたまります。1週間に1回は爪を切りましょう。</p> 

## 少し慣れてきたなと思ったら・・・あぶない！！

5月は、学校に慣れてきて、張りつめた気持ちがゆるみ、けがが増える時期です。しっかりとまわりを見て、日常生活を送り、けがには十分注意しましょう。また、適切な靴をはくことで、転倒によるけがを防ぐことも大切です。

**足の甲**

ファスナー等で  
甲の高さを調節しよう

**つま先**

足の指が自由に動かせるくらい  
(5~10mm)のゆとりを持たせよう

**かかと**

ぶかぶかだったりつぶれたり  
しないものを選ぼう

**足底**

足の指の動きにあわせて  
曲がるものを選ぼう



自分のはいている靴を見直してみよう！！