

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とともに、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>手洗い</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>歯みがき</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>お風呂</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>爪切り</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！！