

# ほけんだより 5月

令和5年5月1日  
ふじみ野市立上野台小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

新年度がスタートして、3週間がたちました。新しい先生やクラスにもなれて、元気にすごしている人が多い一方で体調をくずしている人もいます。「体がだるくて重い」「頭やおなかが痛い」「気持ちが落ちこみぎみ」など元気が出ないということはありませんか？体も心もつかれが出やすい時期ですので、自分の好きなことをする時間をつくってリラックスできるといいですね。また、生活リズムを整えることも大切です。「寝る」「食べる」「動く」「出す」を意識して過ごしましょう。

5月保健目標 体や身のまわりを清潔にしよう

※清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。

## ● その1 寝る ●

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入ります。授業中に眠くなる、朝なかなか起きられない場合は、睡眠時間が足りてないのかもしれないかもしれません。おうちの人と寝る時間を決めるといいですね。



## ● その2 食べる ●

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると体調をくずす原因になります。そして、朝ごはんは1日の始まりのエネルギーとなるので、毎日食べるようにしましょう。



## ● その3 動く ●

外での遊びやスポーツなどで体を動かすと体が成長し、病気になりにくくなります。

お散歩やおうちのお手伝いで動くのもよいです。できそうなことから始めてみましょう。

楽しく続けることが大切です。



## ● その4 出す ●

毎日、スッキリと排便をすることは、健康に過ごすためにもとても大切なことです。

がまんをすると、おなかが痛くなり、病気になることもあります。時間をつくって、

「出す」習慣をつけましょう。



## おうちの方へ



- ①5月も健康診断が続きます。健康診断の結果で受診が必要な場合はお知らせをお渡ししています。(歯科は全員にお渡しします。)受診されましたら医療機関でご記入いただき、学校へ提出ください。
- ②これから暑くなってきます。熱中症予防に水分補給は欠かせません。先日、暑さのため気分が悪くなった児童が数名いました。水筒とハンカチ(タオル)を忘れないようにお声かけをお願いします。

# 健康診断の日程

やくそく しず 約束 ①静かにならんでまちましょう。② あいさつをしましょう。

| こうもく 項目          | がつ おこな ひ 5月に行う日にち(学年・組)  | ももの き 持ち物・気をつけることなど                                       |
|------------------|--|---|
| ちよつりよくけん 聴力検査    | 2日(2年)<br>8日(1年)<br>23日(なかよし学級)  | ・ヘッドホン(みみ)を耳にしっかりあてる。<br>・なかよし学級(がっきゅう)は視力検査(しりよくけんさ)も行う。 |
| しかけんしん 歯科健診      | 11日(1年、2年1、2組)<br>18日(2年3、4組、3年)<br>25日(4年、5年1、2組)<br>6月1日(5年3、4組、6年、なかよし学級) | ・朝(あさ)、歯(は)みがき(がき)をしてくる。<br>・口(くち)を大きく(おお)開(あ)ける。         |
| しりよくけんさ 視力検査(2次) | 9日(6年) 12日(5年) 15日(4年)<br>16日(3年) 19日(2年) 22日(1年)                            | ・眼鏡(めがね)をかけている人(ひと)は持(も)ってくる。                             |
| じびかけんしん 耳鼻科検診    | 10日(1、3、5年)  | ・耳(みみ)そうじ(そうじ)をしておく。<br>・鼻(はな)をかんでおく。                     |
| にょうけんさ 尿検査2次     | 16日(いちじけんさようせいしゃ 一次検査陽性者)  | ・朝(あさ)忘れ(わす)れずに提出(ていしゅつ)する。                               |
| がんかけんしん 眼科検診     | 17日(ぜんがくねん 全学年)  | ・眼鏡(めがね)をかけている人(ひと)は外(はず)す。                               |



## 何て言ってる? 歯科検診

しかけんしんようご 歯科検診用語の意味を知っておこう♪



げんざいし 現在歯(し) **なしません**  
ちりょう ひつよう 治療(りょう)の必要(ひつよう)のない健康(けんこう)な歯(は)

CO ようかんさつし 要観察(ようかんさつし)歯(は)  
むし歯(むし)に **じー?** なり(なり)そう(そう)な歯(は)

C むし歯(むし) **しー?** **カリエス?**  
ちりょう ひつよう 治療(りょう)が必要(ひつよう)なむし歯(むし)

しよちし 処置(しよちし)歯(は)  
ちりょう まる? 治療(りょう)が済(まる)んでいる歯(は)

GO ししゅうしつかんようかんさつし 歯(は)周(しゅう)疾患(しつかん)要(よう)観察(かんさつ)者(しや)  
かる しにく 軽い(かる)歯(は)肉(にく)の **じー?** 炎症(えんしやう)がある

G ししゅうしつかんりかんしや 歯(は)周(しゅう)疾患(しつかん)罹(り)患者(かんしや)  
ちりょう ひつよう 治療(りょう)が必要(ひつよう)な歯(は)周(しゅう)疾患(しつかん)

そうしつし えいきゅうし 喪失(そうしつし)歯(は) (永久(えいきゅう)歯(は))  
えいきゅうし 永久(えいきゅう)歯(は)が **さんかく?** なくな(なくな)った状態(じょうたい)

× ようちゅういにゅうし 要(よう)注意(ちゅうい)乳(にゅう)歯(は)  
ぬ 抜(ぬ)くかどう(か)か **ばっ?** 相(そう)談(だん)が必要(ひつよう)な乳(にゅう)歯(は)