

ほけんだより5月

5月6日(金)

美谷本小学校
ほけんしつ

新年度が始まってから1か月。新しいクラスや新しい先生・新しい友だちにも少しずつ慣れてきたころでしょうか。自分でも気づかないうちに、疲れもたまっているかもしれませんね。家族と過ごすゴールデンウィークに、楽しいことがあったかな? 残りのお休みは、おでかけばかりではなく、からだをゆっくり休める日も作って、月曜日に元気いっぱいに登校してください。昇降口でまっていますよ。



休み中でも、早寝・早起き・朝ごはんのリズムが、きそく正しい生活のポイントです。



「慣れてきたころ」が危ない!!

けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?

▼▼ たいいくのとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?

▼▼疲れがたまっていますか?▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?

▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?

健康診断 結果をこれから生かそう!

歯科健診の結果は?

- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

■ むし歯がある
■ 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない

なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は?

- B (0.9~0.7) → ■ 念のため眼科を受診しよう
- C (0.6~0.3) → ■ 早めに眼科を受診しよう
- D (0.2以下) → ■ 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう

A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

視力の検査は終わっていますが、眼科健診が5月25日なので、眼科のお知らせは5月に配付予定です。

歯科のお知らせは全員に配付しました。むし歯や歯肉炎・歯石(歯垢が石のように固くなった状態)など、すぐに治療が必要な人が86人いました。むし歯の総数は103本です。お知らせには何本のむし歯があるかは書いてありませんが、中には10本以上もむし歯になっている人もいました。「早めに受診」に○があった人は、1日も早く歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてもなおれません。