

# ほけんだより馬が

南会津町立南郷小学校  
保健室 第3号  
平成28年度5月2日

## 《5月の保健目標》 自分のからだを知ろう！



今月の保健目標は“自分のからだを知ろう”です。

みなさんのからだは毎日変化します。熱はないかな？食欲はあるかな？寝不足じゃないかな？  
自分の体調管理をしっかりとし、からだの調子をととのえて運動会にそなえましょう！！

## \*\*\*\*\* 5・6月の保健行事 \*\*\*\*\*

5月 10日 (火)	歯科検診 (全学年)	忘れずにお願ひします！
17日 (火)	尿検査；1次 (全学年)	
18日 (水)	内科検診 (全学年)	
31日 (火)	尿検査；2次 (全学年)	
6月 7日 (木)	心電図検査 (1・4年生と希望者)	

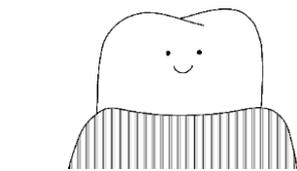


※ 2・3・5・6年生には、5月下旬頃に「心電図検査の申込書」を配布します。  
希望の方は、申込書の提出をお願いします。

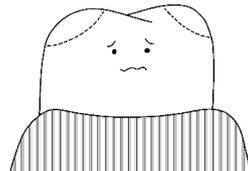
\*\*\*\*\*

## 5月10日には歯科検診があります！

### ～歯科検診で学校歯科医の先生は何を言っているの？～



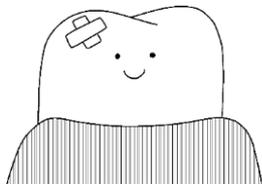
健康な歯 → 「/」(しゃ線)



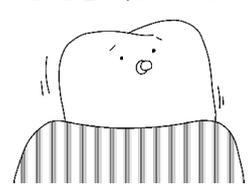
むし歯になりかけている歯  
→ 「CO」(シーオー)



むし歯の歯 → 「C」(シー)



きちんと治りょうした歯  
→ 「O」(まる)



注意が必要な乳歯  
→ 「X」(ばつ)

※ 歯医者さんの言葉に注目して、自分の歯や歯ぐきの

状態がどうなっているか確認してみよう！

歯の様子とは別に、歯ぐきが赤くはれていたり、軽い出血があったりする場合は、  
「GO (ジーオー)」と呼ばれる状態で、歯みがきや生活習慣を見直す必要があります。

# 5月17日には尿検査があります！

※5月31日は二次検査になります。

## 《前日》

- ・ビタミン入りのジュースなどは飲まない



- ・夕食後に、激しい運動はしない

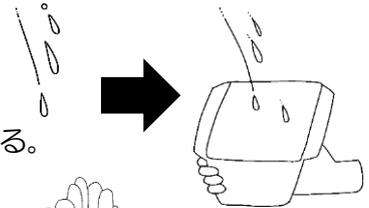


## 《当日》

- ① 目が覚めたら、すぐに尿をとる。



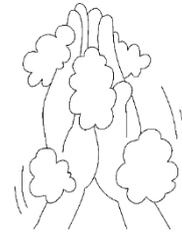
- ② 出始めの尿は流してから採取する。



- ③ 提出容器に移して、ふたをしっかりと閉じる。



- ④ 尿をとり終わったら、手を洗う。



**忘れずに持ってくるようにしましょう！！**

## ～連休中の過ごし方についての4つのチェックポイント～

- 睡眠時間は十分にとれたかな？
- 3度の食事はきちんと食べていますか？
- 適度からだを動かしていますか？
- 心とからだの疲れを上手にとれましたか？

**《4つのチェックポイントに気をつけて、楽しい連休を過ごしましょう！》**

～おうちの方へ～

1学期がはじまり、1ヶ月が経ちました。寒さも少しずつ和らぎ、体育館や校庭では運動会に向けて練習に励む子どもたちの一生懸命な姿が見られるようになりました。

5月に入り、緊張がほぐれ疲れがでてくる時期になります。運動会の練習もありますので、おうちでしっかりと休養をとるようご配慮いただければ幸いです。よろしくお願いいたします。



← ↓ 運動会練習の1コマ

低学年ダンスの練習 ↑