



## ～明日からゴールデンウィークが始まります！！～

新年度が始まって1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。春の風が心地よく、爽やかな気分になれる季節ですね。

この時期は一日の気温差が大きく、心や体に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。

積極的に外で遊び、規則正しい生活をして健康な体づくりを行いましょう！！

明日からゴールデンウィークが始まります。病気や事故、けがに十分気をつけながら、楽しいゴールデンウィークにしてくださいね！

ゴールデンウィーク明けには、心電図検査、内科検診、尿検査、歯科検診と検診が続きます。提出物がある検診もあるので期日をしっかり守って提出しましょう！！



## ～5月の検診予定～

### ～診ていただく際、先生方に明るく元気に挨拶をしましょう！！～

#### ○心電図検査(5/7)



- ・脈の乱れによる不整脈
- ・心臓の拡大や肥大
- 狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患 になっていないか

※検査前は激しい運動禁止！！

#### ○内科検診(5/15)



- ・心臓や肺の音や呼吸の様子
- ・背骨や胸の骨、皮膚の様子
- ・太りすぎ、痩せすぎではないか
- ・顔色は悪くないか 確認します。

※運動着を忘れずに！！

#### ○尿検査(①5/17 ②5/31)



- ・腎臓の病気や肝臓の病気、糖尿病などの病気になっていないかの検査です。

※中間尿をとろう！！

#### ○歯科検診(5/21)



- ・むし歯になっていないか
- ・歯の汚れ
- ・歯並び、顎の様子
- ・歯ぐきの様子 確認します。

※朝の歯みがきを忘れずに！！

### ○発育測定・視力検査の受診勧告書について○

先日、「発育測定の結果」と「視力検査結果と受診のおすすめ」を配付された児童のみなさんは、早めの受診をおすすめします。

保護者の皆様、お忙しい時期ではございますが、よろしくお願いたします

※お手数ですが、「保健関係 封筒」は学校までお戻しください。



～歯医者さんは、なんとやっているのかな？よく聞いてみよう！～

	/ (斜線)	健康な歯
	C (シー)	むし歯
	CO (シーオー)	むし歯にないような歯
	○ (まる)	治してあるむし歯
	× (バツ)	おとなの歯が生えるのに邪魔になっている歯
	G (ジー)	歯肉炎
	GO (ジーオー)	軽い歯肉炎

むし歯は放っておくと、どんどん悪化してしまいます。

歯科検診実施後、受診勧告書を配付された児童は早めの受診を心がけましょう。



<毎日朝ごはんはしっかり食べていますか？>

朝ごはんには…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくるなどの役割がある

ご飯のよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・顎が強くなる
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

<例> ご飯食



- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・魚料理
- ・目玉焼き

<例> パン食



- ・食パン
- ・スープ
- ・サラダ
- ・スクランブルエッグ

朝はしっかりご飯を食べてその日一日を元気に過ごしましょう！！