



ほけんだより

令和元年
5月15日保健室

新学期が始まって1カ月半がたちました。新しい環境には慣れましたか？

朝晩はまだ冷えます。体調を整えかぜをひかないように気をつけましょう。

【5月 ほけん行事】

23日(木) 心臓検診(1年生) 中学校で検査をうけます。

※健康診断の結果をみて、生活をみなおそう!

むし歯や歯周病
が見つかった

▼ここを見直そう▼

①歯みがき習慣

- ▶ 1日の歯みがき回数
「食べたらみがく」が基本です。
- ▶ 汚れをとるブラッシング法
歯と歯の間、歯ぐきとの境目に
ブラシを当ててみがきましょう。

②食べ方の習慣

- ▶ しょっちゅう間食していませんか？
食べかすは、口の中の細菌を増やします。

視力が低下した

▼ここを見直そう▼

①ケータイ、スマホ

- ▶ 時間
目の疲れを考えると、長時間
見続けるのはやめましょう。

②「見る」環境を整える

- ▶ 明るさ
部屋全体と手元の明るさを
見やすく調節しましょう。
- ▶ メガネ、コンタクトの度数

体重に
大きな変化
があった

▼ここを見直そう▼

①食事の習慣

- ▶ バランス
あなたの体に必要な「量」と
「質」のバランスを考えると、

②運動の習慣

- ▶ 体を動かす
生活の中で体を
動かす習慣を。

5月、6月は、たくさんの学校医の先生が来られます。
「おはようございます」「こんにちは」「よろしくお願ひ
します」などのあいさつを積極的にしましょう。



【保護者の方へ】

検診が終わったら治療勧告を発行しています。専門
の病院で治療や再検査が必要な児童のみに配付して
います。

学校生活に支障のないよう、早めに治療や再検査をう
けるようにしてください。

元気のもととは朝ごはん!

朝、起きたばかりの体は、エネルギーがからっぽの
状態です。前の日に夕ごはんを食べてから、ほとんど
何も食べていないわけですから、しかたがありません。

特に脳は、眠っている間にも、たくさんのエネルギ
ーを使います。朝起きたとき、あなたが「おなかがへ
ったな」と感じるのは、脳が腹ペコで、早くエネルギ
ーを補給してほしいというサインを出しているからで
す。この大切なサインを見のがしたり、無視したりす
ると、脳も体も腹ペコのままで、頭はぼんやりしてい
るし、体にも力が入りません。

朝ごはんは、1日の元気のもと。
毎日、きちんと食べるようにしましょう。

