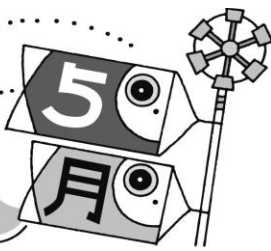


# ほけんだより



鹿嶋市立高松小学校 保健室



5月は4月の進学・進級など新しい環境の変化の疲れが出やすい時期です。緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、毎年保健室へ来る人が増えるのもこの時期です。

5月は暑すぎず、寒すぎず、新緑もきれいで快適で何をするにも気持ちのいい季節です。好きなスポーツをしてみたり、趣味など興味をもったことに取り組んでみたり…夢中になれることでうまくストレスを解消しましょう。



## 健康診断がつづきます

5月

	日にち・学年	どんなことを調べるのかな？
歯科検診	5月10日(木) 8:30~ 全学年	むし歯がないか、 口の中に異常がないか調べます。 
内科健診	5月21日(月) 13:10~ 4・5・6年 5月22日(火) 13:10~ 1・2・3年	心臓や、目・耳・のど・ 背骨・関節・筋肉などに 異常がないか調べます。 
※朝ていねいに歯をみがきましょう！ ※体操服でうけます。忘れないようにしましょう！		

健康診断が終わり次第、疾病・異常の疑いのあった人だけに結果を配付します。(歯科検診のみ全員に結果を配付します。)結果をもらったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

## 生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



運動で体をうごかそう

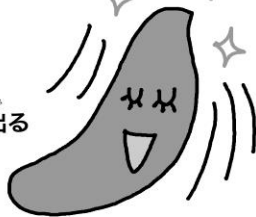


決まった時間に排便

## よいうんち、ちゃんと出ていますか？

### よいうんち

- バナナのような形
- すると気持ちよく出る
- あまりくさくない



### よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すききらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよくうごかす
- うんちにいきたくなくなったら、がまんをしない.....



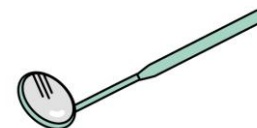
### わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいたかったり、なかなか出なかったりする



### ☆保護者の方へ☆

#### 歯科検診後に歯鏡を持ち帰ります



今年度から、歯科検診で使用する歯鏡が市から支給されることになり、歯科検診で使用した後におうちに持って帰ります。ディスプレイタイプ(使い捨て)のもので長期間は使用できませんが、持ち帰りましたら、家ではみがきや仕上げみがきの時に使用してください。

また、大きい鏡と合わせ鏡にすることで、お子さん自身も自分の歯の裏側を見ることが出来ます。普段見れない場所ですので、ぜひ一緒にみてあげてください。

歯のうらのくぼみ



歯の裏でよくみてほしいところ  
~みがき残しが多い場所 Top2!!~

歯と歯肉のあいだ

