ほけんだより 5月

銚子市立飯沼小学校保健室　　No. 3　　5月21日

健康診断が続いています。

健康診断は、病気がないか調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康について知り考える大切な機会です。しっかりと受けましょう。

健康診断でわかること と わからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病気や不調の原因
- 病名
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

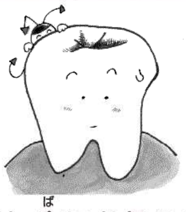
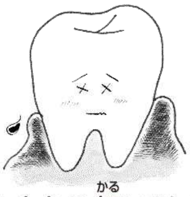
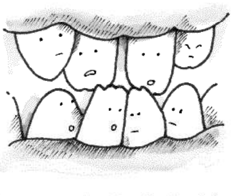
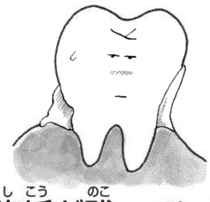
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね。

歯科検診があります！

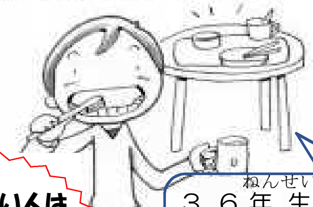
全学年　5月31日(金)

歯医者さんは こんなこと を見ています

 CO むし歯になりそうな歯 C むし歯	 GO 歯ぐきの軽いはれや出血 G 歯肉炎・歯周炎
 あご、かみ合わせ、歯並びの異常	 歯垢が残っている 歯石が沈着している

1245年生は午前中のため見ていただくお医者さんへのエチケットとしてかならず!!

朝ごはんの後に歯をみがいておきましょう



みがけてない人は「歯垢あり」っていわれちゃうよ！

3､6年生は給食後に、しっかりみがこう

サイズの合った靴をはいていますか？脱げやすくありませんか？

早めに休んで、しっかり睡眠をとりましょう。

朝ご飯を食べてこよう。

水筒を忘れずに。こまめに水分補給をしましょう。

じゅんび体操をしっかりと。

けがをしにくくなるよ.

つめはのびていませんか？

けがや体調のわるいときはすぐに先生に知らせましょう。

〇〇の正しい切り方は？

Q さて、私は誰？

私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのにって？いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です

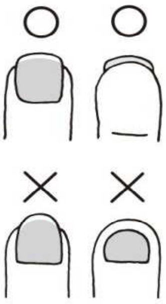
私が伸びすぎるとケガのもと。２週間に１回くらいの目安で切ってください。

〇 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

✕ NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

《お家の方へお願い》

飯沼小では、年間を通じて学校へ水筒を持参してもらっています。
運動会練習もあり、暑さが増している時期でもあるので、毎日忘れずに持たせてください。
中身は、水･お茶の他にスポーツドリンクもOKですが、
甘くないものが望ましいです。
また、安全のため、手持ちタイプは、ホルダーやカバーに
入れて、肩から掛けられるようにしてください。