

ほけんだより 5月

令和4年5月10日(火)
久米島町立大岳小学校
発行：保健室

今月の保健目標：からだや身のまわりを清潔にしよう

楽しかったゴールデンウィークも終わり、どっと疲れが出てくる頃ですね。4月の緊張や不安もあり、心も少しだけ、疲れてしまっているお友達もいるかもしれません。休日は、のんびりと過ごし、心と体を休ませてあげる日をつくりましょう。「病は気から！」心の元気がないと、体調も崩しやすくなってしまいます。しっかりと、自分の心と体を見つめ、健康な生活を心がけよう！

5月 健康診断の日程



月日	検査項目	対象学年	備考
5月13日(金)	二次尿・蟻虫検査	有所見者 未提出者	学級で回収します。登校後、忘れずに提出して下さい。最後の回収日になります。
5月18日(金)	歯科検診	全学年	登校する前にしっかりと歯をみがいてきましょう。

できているかな？ 清潔な生活

<input type="checkbox"/> ハンカチ	毎日持ってきている
<input type="checkbox"/> つめ	短く切っている
<input type="checkbox"/> 歯みがき	食後にみがいている
<input type="checkbox"/> ティッシュ	いつもポケットに入れている
<input type="checkbox"/> 手洗い	食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている

体を清潔に保つことは病気やケガの予防につながります

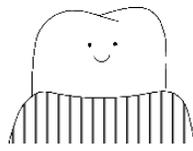


その1. 歯科検診は何を調べているの？

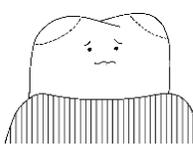
歯や歯ぐきが健康な状態であるか、歯こうや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせや、あごの状態が正常かどうかなどについて調べます。歯科医の先生が、きちんと調べるができるように、自宅でしっかりと歯をみがいて、食べかすなどの汚れを落としておきましょう。

その2. 歯科検診で歯科医の先生が話している秘密の暗号をとけ！

歯科検診中に歯科医の先生が話している言葉をじっくり聞いたことがありますか？言葉の意味を知っていると、歯科検診の時に自分の歯と口の状態がすぐにわかるようになります！



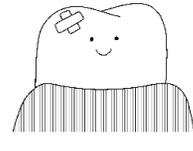
「/」(しゃ線) ⇒ 健康な歯



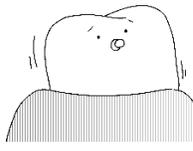
「CO」(しーおー) ⇒ むし歯になりそうな歯



「C」(しー) ⇒ むし歯の歯



「O」(まる) ⇒ きちんと治療した歯



「X」(ぱつ) ⇒ 注意が必要な乳歯

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「G・GO」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。必要に応じて歯科医院も受診しましょう。

梅雨を元気にすすヒントとは！？

梅雨の時期は、気温が不安定で、寒暖差が激しくなります。そして、湿度も高くなるため、発汗・発熱がうまくできず、体調を崩しやすくなります。例えば、体のだるさや疲れ・頭痛・食欲不振・気分がのらない・熱中症などの症状です。

【ここをチェック！！】

- ① 朝晩の天気予報で最高気温と最低気温の温度差をチェック！
 - 温度差が大きいと、疲れやすかったり風邪をひきやすくなったりします。
- ② 陽の光をあびよう！
 - 陽の光をたっぷり浴びると、良い睡眠につながります。梅雨の晴れ間を上手に利用して太陽を浴びてみましょう。
- ③ 疲労回復やエネルギーを作り出す食材を取ろう！
 - ビタミンB1は、疲労物質が体にたまらないようにします。(たまねぎ・うなぎ・豚肉・枝豆・玄米など)
 - クエン酸は、疲労回復に効果があります。またカルシウム吸収率もあげる働きをします。梅干やかんきつ類(みかんなど)に多く含まれており、食欲のないときでも摂取しやすいものが多くあります。

【健康診断の結果から病院受診が必要な人は、早めに受診を！！】

受診しない理由に、**だって…**は通用しません！

自分に合った
ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

だって、痛い

治療の痛みはちょっとの我慢です。受診を遅らせてしまうと、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながるかも。



「ずーっと痛い」
となる前に受診を！

症状が悪化すると通院期間がどんどん長くなってしまいかもかもしれません。

「めんどくさい」期間が長くなる前に受診を！



だって、めんどくさい

だって、今、大丈夫だし

症状が慢性化していると、「今」身体に及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。

本当の大「丈夫」：
からだのため！
受診を



友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る

