

ほけんだより 5月号

令和7年5月 須影小学校 保健室

新学期がはじまって1か月がたちました。新しいクラス、新しい勉強、みなさんととてもよくがんばっていますね。そろそろ疲れやストレスがたまっている子もいるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えたり、好きなことでリフレッシュしたりしましょう！新緑の季節で、学校の木々の緑色もとてもきれいです。外にでてさわやかな風をあびることもおすすめです！



せいつで よぼう 〇〇予防!

清潔にすることは、気持ちがよいし、いろいろなことの予防になります。まわりの人へのマナーでもあります。

つめきり



けが予防

は 歯みがき



ほ しにくえんよぼう
むし歯・歯肉炎予防

てあら 手洗い



かんせんしょうよぼう
かぜ・感染症予防



忘れないうで! ハンカチ や タオル



いつもハンカチはポケットに!



ふく 服でふくこと、自然乾燥はNG!

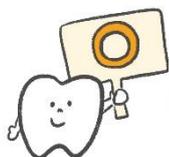
くち 口のおいについて アドバイス

歯科健診の事前調査で「口のおいが気になる」にチェックをつけた方が多かったため、
学校歯科医の齋藤先生からアドバイスをいただきました！



小中学生の成長期に気になる子は多いようです。

まず乳歯から永久歯への生え変わりの時期であり、ブラッシングが難しいことが考えられます。また口呼吸（お口ぼかんの状態）による口の中の乾燥も考えられます。口呼吸の原因としては歯並び、口の周りの筋力不足、また鼻づまりなどがあります。



〈口のおい対策のためにできること〉

- ★ていねいにブラッシングをしてみがき残しのないようにすること
- ★寝る前にうがいをする

保護者の方へ

保健関係書類のご提出、健康診断へのご協力ありがとうございます

たくさんの書類のご提出、ありがとうございました。

学校での健康診断はスクリーニングといって、多くの児童の中から疾病の疑いのある児童を見つけるものになります。病院での確定診断とは異なります。必要な場合、受診のおすすめをしますので、早めの受診をお願いします。

こんげつ こおうえん ★今月のすかげっ子応援メッセージ★

すこ 少しずつあつさになれていこう！

暑い日が増えてきました。暑さになれていないうちは、体に負担がかかります。夏に向けて少しずつからだの準備や、あつさ対策の習慣を身につけていきましょう！

あせ
汗をかきやすいからだづくり



すいぶん
こまめに水分をとる



ぼうし
帽子をかぶる

