

# 5月 ほけんだより

H28.4.28

深谷市立大奇学校

大奇小のシンボルでもあるけやきにも緑の葉がしげり、さわやかな風が吹く季節となりました。1年生もだんだんと学校に慣れ、外で元気に遊んでいる姿を見かけます。

この時期は新学年での疲れや気温の変化もあり、体調をくずしやすいときです。

ゴールデンウィーク中は生活のリズムが乱れやすいので、体に無理のない計画で楽しい休日を過ごし、休み明けも元気に学校生活を送れるようにしたいですね。



## 健康診断が続いていきます

### 5月の予定



日	曜日	項目	対象学年
6	金	心電図検査	1・4年
9	月	視力検査	けやき・1・2・3年
10	火	視力検査	4・5・6年
12	水	色覚検査	4年(希望者)
18	水	内科検診	1・2・6年
		眼科検診	2・4・6年 他学年抽出
25	水	内科検診	3・4・5年

お知らせをもらったら  
早めにお医者さんへ

健康診断の結果を  
お渡ししています

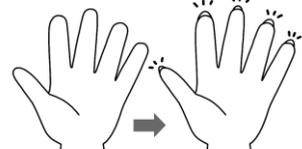


## 今年度から身体測定を 隔月で行います。

毎月行っていた体重測定を、今年度から隔月で身体測定と変わります。そのことで、下記のようなことについて確認していきます。

手のひらもみえてきたら...

- ・成長の様子
- ・身長と体重のバランス
- ・頭髪や身体の清潔
- ・爪の様子 ・姿勢
- ・皮膚の状態 etc...



ツメも切るタイミングだよ!

<予定>

- ・6/21(火) 低学年
- ・6/22(水) 高学年



4/21(木)に歯科健診がありました。

結果のお知らせを出しましたので、確認してください。

治療は早めに！むし歯がなくても定期健診を！



一生自分の歯で  
いるために！

## 歯医者さんと上手につきあおう！

まずは、発想の転換を！

～プロフェッショナルケア～



悪くなった所を治すために行く から 悪くならないために行く へ...

- ・痛くない
- ・待たされない
- ・早く治療が終わる
- ・技術が高い
- ・近い・安い etc...



- ・できるだけ削らない
- ・できるだけ抜かない
- ・どうしてこうなったかを考え将来を予測し、むし歯と歯周病を防ぐための方法を教えてもらう etc...



治療中心 → 再度むし歯になる可能性大 治療+予防 → 歯の寿命を長くする可能性大

## 朝ご飯を食べ、うんちもでていますか？

朝の健康観察の時、「朝ご飯」の様子も聞いています。健康な体づくりの第一歩として、朝ご飯をきちんと食べ、トイレに行く習慣(排便の習慣)も身につくようにしてほしいです。



## 水分補給のために水筒を持たせてください

5月は暑い日もあります。スポーツテストも予定されていますので、水分補給のための水筒を持たせてください。中身は甘くないお茶・水でお願いします。

