



# 5月 ほけんだより

H29.4.28  
深谷市立大寄学校

新緑、そして、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。溶連菌感染症、感染性胃腸炎でお休みしている子もいます。

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が送れるようにお願いします。



## 健康診断が続いていきます

### 5月の予定



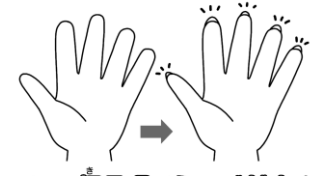
日	曜日	項目	対象学年
4/28	金	視力検査	けやき・4・5・6年
5/1	月	視力検査	1・2・3年
9	火	色覚検査	4年(希望者)
11	木	内科検診	けやき・1・2・6年
		眼科検診	2・4・6年 他学年抽出
23	火	内科検診	3・4・5年



## 身体測定を隔月で行っています。

隔月で身体測定を行っていますが下記のことについても確認しています。健康カード(個人用)に肥満度も記入されていますので見てください。

手のひら側がみえてきたら...



ツメ=切るタイミングだよ!

- 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...

### <肥満度めやす>

やせ : -20以下  
 標準 : -20~20  
 肥満傾向(軽度) : 20~30  
 (中等度) : 30~50  
 (高度) : 50以上

4/20(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!

学校歯科医の丸山先生が目指していることです。

## 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、うんちもできていますか?



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。

