



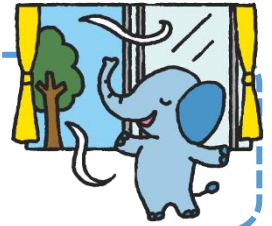
ほけん だより



R7.5 末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

5月になりました。そろそろ、^{あた}新しいクラス・^{あた}新しい環境になれてきましたか？5月は、4月にがんばった分、^{ばん}少しづかれてくる頃だといわれています。^こ心と^こ体の健康に気を付けるためにも、^きつかれたときは^{はや}早めに休むことができるとよいですね。



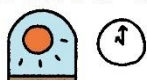
5月の目標

身のまわりをせいけつにしよう

「はみがきって、めんどくさい」「ハンカチがなくても、^{しぜんかんそう}自然乾燥すればいいよね」…^{ふう}こんな風に^{かんが}考えている人はいませんか？せいけつにすることは、^み見た目がすてきになるだけでなく、^{びょうき}病気やけがを^{よぼう}予防することができます。^{した}下の「せいけつビンゴ」で、^{じぶん}自分ができているものに○をつけてみましょう。あなたは、いくつビンゴできるかな？

^た 食べたらかならず はみがきをしている 	ハンカチ・ティッシュが ポケット・ ^{なか} ポーチの中にある 	^{したぎ} 下着(インナーシャツ)を きている 
ハンカチは、 ^{まいにち} 毎日きれいなものに かえている 	せいけつビンゴ スタート！ 	^{あさ} 朝、 ^{かお} 顔を ^{あら} 洗っている 
^{あさ} 朝、かみをとがしている 	つめは、みじかく ^{まる} 丸い 	^て 手洗いを ^{びょうかん} 20秒間している 

生活リズム ^{みだ}乱れていませんか？



そろそろ ^{あた}新しいクラスにもなれてきて、GWが^{はじ}始まると、^{せいかつ}生活リズムが^{みだ}乱れてくることがあります。^{うえ}上のせいけつと^{いっしょ}一緒に、「はやね・はやおき・あさごはん」も^{こころ}心がけて、^{こころ}心も^{からだ}体も^{げんき}元気に^す過ごしましょう。



尿検査(2.3回目)
腎臓病や糖尿病の
疑いはないか



耳鼻科検診
耳、鼻、のどに
病気がないか



眼科検診
目や目のまわりに
異常や病気がないか



歯科検診
歯やあご、歯ぐきに
異常や病気がないか



内科検診
心臓や肺、骨、皮ふのようす、
栄養がとれているか



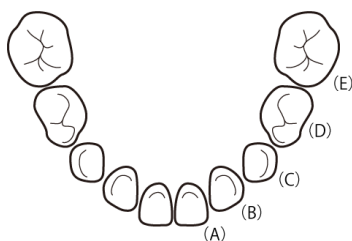
運動器検診(内科検診で)
手や足、骨や関節などに
異常や病気はないか

歯科検診の暗号を解読せよ！

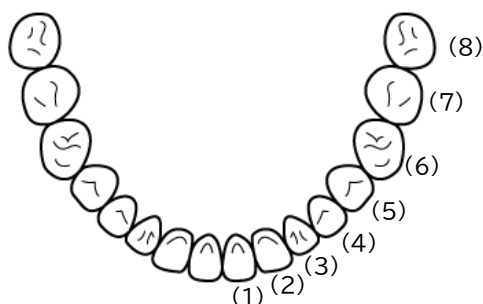
歯科検診の時、お医者さんが「シー…シーオー…」と暗号のような言葉をつづやいています。あの言葉は、好きなアルファベットを言っているのではなく、歯の種類や歯の状態など、それぞれ意味があります。自分の歯を見て、何と言っているか、耳をすまして聞いてみてくださいね。

【暗号解読表① 歯の種類】

・乳歯(子どもの歯)は、A.B.C.D.E で表す。



・永久歯(大人の歯)は、1～8 の番号で表す。



【暗号解読表② 歯の状態】

記号	読み方	意味
/	しゃせん、よし	健康な歯
C	シー	むし歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
×	バツ 要注意乳歯	永久歯や歯並びに影響を及ぼす乳歯
O	マル	むし歯を治した歯

本番では、「6 シーオー・E シー・D から B よし…」というように言われます。集中して聞いてみてね。