

ほけんだより 5月

令和6年度

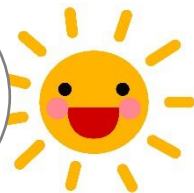
朝日東小学校 保健室

5月病にご注意を…!



新年度が始まってから、およそ1か月がたちました。気分がおちこんでしまったり、からだの調子が悪くなったりすることはありますか？5月は、心やからだの疲れが出やすい時期です。特にゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は「5月病」と呼ばれています。心やからだの調子がいつもとちがうと感じた時には、次の方法を試してみてください。

朝に太陽の
光をあびる。



人に話して
モヤモヤを
吐き出す。



いつもより
早めにねる。



5月の保健目標

身の回りを清けつにしよう

朝日東小学校では、毎週水曜日にせいけつ検査を行っています。せいけつ検査では「ハンカチ・はなかみを持っているか」「つめがのびていないか」を調べます。検査の結果は、お昼の放送で保健委員が発表します。クラス全員でパーフェクト賞を目指しましょう。

身の回りを清けつにすることは、病気やけがの予防につながります。さらに、自分やまわりの人の気持ちも良くなります。身の回りを整えて、清けつな生活を送ることができるといいですね。

●髪を整える（前髪は目に
かからないようにする）

●歯を1本1本、
ていねいにみがく

●手洗いを（外出後、
トイレの後など）

●手足のツメを切る



●うがいをする（ブクブク
うがいとガラガラうがい）

●お風呂でからだの汚れ
を洗い流す

●毎日、きれいな下着と
取りかえる

●ハンカチ・ティッシュ
を持ち歩く

暑さになれよう！暑熱順化



わたしたちのからだには、だんだんと暑さになれるしくみがあります。このしくみを「暑熱順化」と言います。からだ暑さになると、熱中症になりにくくなります。今のうちから軽い運動をしたり、ゆっくりお風呂に入って汗をかいたりすると、からだ暑さになれるいきます。



まだまだつづきます！～5月の健康診断日程～



月	火	水	木	金
6	7	8	9 	10 心電図検査 (1年生と抽出者)
13	14	15	16 歯科検診 (1・2・3年生)	17 内科検診 (3・4年生)
20 尿検査2回目 ※1回目未提出者と再検査者のみ。	21 内科検診 (2・6年生) 	22	23 歯科検診 (4・5・6年生)	24
27	28	29	30	31 内科検診 (1・5年生)

どういう意味?? 歯科検診用語を知っておこう

C むし歯
カリエス?
治療が必要な
むし歯



/ 現在歯
治療の必要の
ない健康な歯



CO 要観察歯
むし歯に
なりそうな歯



G 歯周疾患罹患
治療が必要な
歯周疾患



O 処置歯
治療が
済んでいる歯



GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の
炎症がある



△ 喪失歯 (永久歯)
永久歯が
なくなった状態



× 要注意乳歯
抜くかどうか
相談が必要な
乳歯



歯科検診の当日は、朝の歯みがきを
をわすれないでください。



歯科検診のときに、
よく耳をすまして学校
歯科医さんの声をきいて
みましょう!



健康診断についてのお知らせ

○内科検診について

内科検診では、栄養状態や心臓、呼吸の様子、骨格・四肢の状態、皮膚に異常がないかを調べます。検診時には、プライバシーの保護に留意しつつ、学校医が正しく聴診や視診をするために脱衣で検診を行うことがあります。ご理解の程よろしくお願いします。

○結果について

健康診断の結果、くわしい検査や治療が必要だと思われる場合には、お知らせの用紙を渡します。病院などで診てもらい、結果を学校までお知らせください。その他の結果については、個人懇談会で担任から渡します。お子さんと一緒にご確認をお願いします。