

家庭数

# ほけんだより

平成30年5月1日  
調布市立若葉小学校  
校長 星野 由美子  
養護教諭

わすれないでね



## 尿検査



腎臓の病気や  
糖尿病の疑いはないかな？

## 5月の健診予定

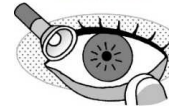
日	曜	項目	対象学年
2	水	聴力検査	3・5年
7	月	聴力検査 尿検査セット配布	1・2年 全学年
8	火	尿検査一次	全学年
17	木	眼科検診	全学年
30	水	歯科検診	1・2
29	火	結核アンケート提出	全学年

## 歯科検診



むし歯はないかな？  
むしきやかみ合わせには  
異常はないかな？

## 眼科検診



目の病気や異常はないかな？

## 生活習慣を整えよう

新学期が始まり1ヶ月が経ち、疲れが出てくる頃です。また、ゴールデンウィーク明けは、心身の不調を訴える人が多くなります。その原因の一つが生活リズムの乱れです。連休中もいつも通りの生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな？

### スタート 起床

睡眠は大切なので、  
学校に行くぎりぎりまで  
眠るほうがいい  
はい → **せ**  
いいえ → **け**

### け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん  
食べる人は、朝ごはんを  
食べなくてもいい  
はい → **い**  
いいえ → **ん**

### か 歯みがき

食べた後は必ず  
歯みがきを。  
また、眠っている間に  
増えた歯垢を  
取りのぞきます。

### こ トイレ

元気なうちはどちらかな？  
ガチガチ・  
ごろごろうんち → **う**  
バナナうんち → **ら**

### い 歯みがき

脳のエネルギーになる  
ブドウ糖は、体内にためて  
おけないのですぐに不足して  
しまいます。  
朝ごはんを食べて脳の  
エネルギーを  
補給しましょう。

### ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、  
歯みがきをしたほうがいい  
はい → **こ**  
いいえ → **か**

### つ 歯みがき

ガチガチ・ごろごろうんちは、  
水分や野菜が足りないうんち。  
バナナうんちは、脳の健康が  
ばっちりなうんち。  
毎朝トイレでうんちを出す  
習慣をつけよう。

### せ 歯みがき

朝は元気のために  
できることがたくさん。  
朝日をあびて脳を自覚め  
させたり、朝ごはんを  
エネルギーを補給したり。  
うんちを出すのも  
大事です。

### う 歯みがき

朝の生活習慣を整えて、  
元気な目を  
送りましょう！



しんがつき はじ まり 1ヶ 月。 新し い環 境で の 緊 張 が ゆ る み、 疲 れ が 出 て く る 時 期 で す。 規 則 正 し い 生 活 を 送 り、 体 調 を 整 え ま し ょ う。

## 運動会の練習がはじまります



## けがをする前に予防しよう

運動会に向けて、練習が始まります。運動会だけではなく、次のことに気をつけてけがを予防しましょう。

規則正しい生活リズムを送る

つめを短く切る

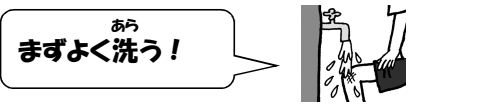


準備運動をしっかりと行う

自分にあったくつをはく



けがをしたら...  
多いのはすり傷！



保健室では、けがの処置をするとともに、「けがの原因」と「予防するためにはどうしたら良いか」について子ども達と一緒に生活を振り返りながら考えます。子ども達の話の中では、少し気を付ければ、防ぐことのできたけがが多いです。一人ひとりが、健康で安全な生活を送れるように心がけていきましょう。



## 歯のポスターコンクールの提出しめきりが近づいています！



5月14日(月)までに保健室に提出してください。用紙(B3)が必要な人は保健室へ取りに来てください。ゴールデンウィークに挑戦してみよう。