

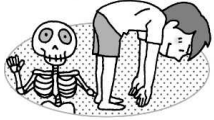
# ほけんだより

平成 30 年 6 月 1 日  
調布市立若葉小学校  
校長 星野 由美子  
養護教諭

## 6月の健康診断の予定

| 日  | 曜 | 項目   | 対象学年 |
|----|---|------|------|
| 5  | 火 | 内科検診 | 3・6年 |
| 6  | 水 | 内科検診 | 1・2年 |
| 7  | 木 | 内科検診 | 4・5年 |
| 13 | 水 | 歯科検診 | 3・4年 |

### 運動器検診



骨や関節などに異常はないかな？

### 内科検診



からだに病気や異常はないかな？

## 健康診断結果について

日頃より、学校保健にご協力いただきありがとうございます。

定期健康診断も残り少しくなりました。受診の必要のある人だけにお知らせを渡しています。学校で行われている健康診断はスクリーニングといい、病気などの異常の“疑い”があるかどうかを調べるものです。そのため最終的な判断や治療については医療機関に受診する必要があります。お子様が健康で安全に学校生活を過ごすためであることはもちろん、医師からの「プール参加可」の許可がないと、これから始まる水泳指導は当面見合わせるようになります。できるだけ早く受診をして学校にお知らせください。宜しくお願い致します。



### 健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？  
骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。

あなたはスポーツが好きですか？

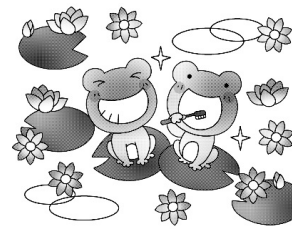
スポーツが好きな人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほうっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだがかたったりして、必要な動きができないことがあります、思わぬだけの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するために、運動器検診が始まります。

保健調査票の提出を忘れずに！



じめじめした梅雨の季節が近づいてきました。気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。「早寝早起き朝ご飯」をこころがけ、汗をかいたらタオルやハンカチでふく、肌寒かったら上着を着るなどして調整しましょう。



## はくち けんこう かんが 歯と口の健康について考えよう

### しかりい より はぢび かみあわせについて

食べ物を使、前歯を使って噛み切ってから奥歯で食べるようにすると、前歯の歯並びが良くなると言われています。特に、子供の頃からこの食べ方をしている方が効果的です。また、日本のようにサンドイッチの耳を取って食べる国は珍しく、耳付きのものをよく噛んで食べる方がよいです。

●歯並びやかみ合わせが良くないと...

むし歯、歯周病、頭痛、腰痛、めまいを起こしやすくなる。発音、かむことなどに影響する。

●歯並びやかみ合わせに影響する生活習慣

口呼吸、ほおづえをつく、食べ物を片側ばかりでかむ、舌や唇をかむくせがある。生活習慣を見直すと共に、気になることがあれば、歯科医院に相談しましょう。



## はくち 歯と口のポスターコンクール

たくさんの応募があり、皆すてきなポスターを描いていました。入賞した児童がいます。おめでとうございます！



- 調布市長賞
- 調布市歯科医師会会長賞
- 佳作
- 努力賞

これからも、一層、歯と口の健康づくりに努めていきましょう。