

ほけんだより

令和元年5月31日
 調布市立若葉小学校
 校長 渡邊桂子
 養護教諭

6月の健康診断の予定

日	曜	項目	対象学年
4	火	内科検診	2・5年
5	水	内科検診	3・4年
6	木	内科検診	1・6年
18	火	歯科検診	3・4年
20	木	耳鼻科検診	4・5・6年



健康診断結果について

日頃より、学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。ごさいます。

定期健康診断も残りわずかとなりました。受診の必要のある人には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、韧带、腿、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？

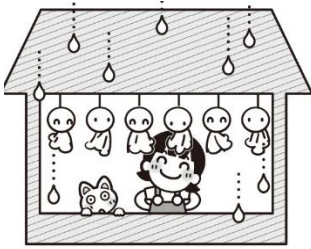
スポーツが好きの人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。

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、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みつけて治療するために、運動器検診が始まります。保健調査票の提出を忘れずに！





は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。「早寝早起朝ご飯」を
心がけ、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 こうい や の あきらせんせい は なら
歯科校医 矢野章 先生より ~歯並び・かみあわせについて~

食べ物、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、
前歯の歯並びがよくなるといわれています。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良いです。

●歯並びやかみあわせが良くないと...

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。

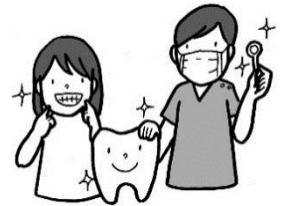
●歯並びやかみあわせに影響する生活習慣

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 2-1

佳作 2-3

2-4

3-4

5-1

6-1

努力賞 5-2

5-3

5-3

6-1

6-1

6-3

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。