

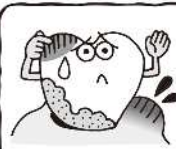
平成30年5月8日
高岡市立定塚小学校

新緑の美しい季節になりました。新学期から1ヶ月が経ち、ピンと張りつめていた気持ちが少しゆるんだ頃に急に疲れを感じたり、かぜをひいたり体調をくずしがちになります。

運動会も近づいています。心と体に十分な休養や睡眠をとって、しっかり体調管理ができるように、ご家庭でも見守っていただきますようお願いいたします。

健康診断 結果もこれからに生かそう!

歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は?

■B (0.9~0.7)

■念のため眼科を受診しよう

■C (0.6~0.3)

■早めに眼科を受診しましょう。

■D (0.2以下)

今後の生活で気をつけること

- ・テレビ、ゲーム、パソコン等、メディア漬けにならない。
- ・学習、読書の時の姿勢に気を付けよう!
- ・時々、目を休めよう!



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は?



肥満だった

今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 夜遅い時間に食べすぎない
- ドカ食いはやめよう
- 適度な運動をする
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない

肥満ややせではなかった人もバランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

麻しん(はしか)の予防接種は済ませましたか?

麻しん(はしか)は空気感染、接触感染、飛沫感染でうつります。感染力が強く免疫がない人は90%発症し、命に関わる合併症をひきおこすこともある怖い感染症です。しかし、**ワクチンの予防接種で防げる病気**です。再度、母子手帳をご確認の上、予防接種を1期、2期と2回済ませていない場合は主治医にご相談ください。[大人も罹患歴、接種歴をご確認ください]

運動会元気に がんばろう！

練習が始まったら

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・つめを切っておこう
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、
ひもをしっかり結ぼう
- ・準備体操をしっかり
- ・体調が悪いときは無理をしない

手足のつめを切っておかないと
けがの原因になります！



筋肉痛、けがの予防のためには準備運動をしっかりしましょう。




これから注意！熱中症

急に暑くなったときや暑さに体が慣れていないときは熱中症にかかりやすくなります。いつも以上に体調管理に気を付け、しっかりと水分補給をしたり、休憩をとったりして予防しましょう。

起こりやすいのはどんなとき？

- ・ 気温や湿度が高いとき
- ・ 急に暑くなったとき
- ・ スポーツをしているとき
- ・ 閉め切った室内や車の中、風通しの悪い所にいるとき
- ・ 寝不足のとき
- ・ 朝ごはんを食べてこなかったとき



水筒を学校に持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。







熱中症を予防しよう！

のどが渴かなくても水分補給を
運動の前後や休憩時間にお茶や水を飲み、こまめに水分をとりましょう。

服装の工夫を
吸水性・速乾性に優れた素材で風通しのよいものが望ましいです。屋外では帽子をかぶりましょう。

おかしいなと思ったら休憩・相談
無理をせず、適度に休憩を入れましょう。部屋の温度もこまめにチェックしましょう。

5月の保健行事

5/9日(水) 10日(木) 尿検査(全学年) 9日(水) 内科検診(1・6年) 10日(木) 歯科検診(6年) 15日(火) 聴力検査(5・6年) 16日(水) 聴力検査(3・4年) 18日(金) 聴力検査(1・2年) 22日(火) 心臓検診(1年・4年(一部)) 23日(水) 耳鼻科検診(4～6年) 24日(木) 歯科検診(1～3年) 25日(金) 尿検査(予備日) 30日(水) 耳鼻科検診(1～3年)

