

おうちの人
よんでね★

玉村町立南小学校
令和元年5月8日

5月の保健目標

健康診断で見つかった病気を治そう。

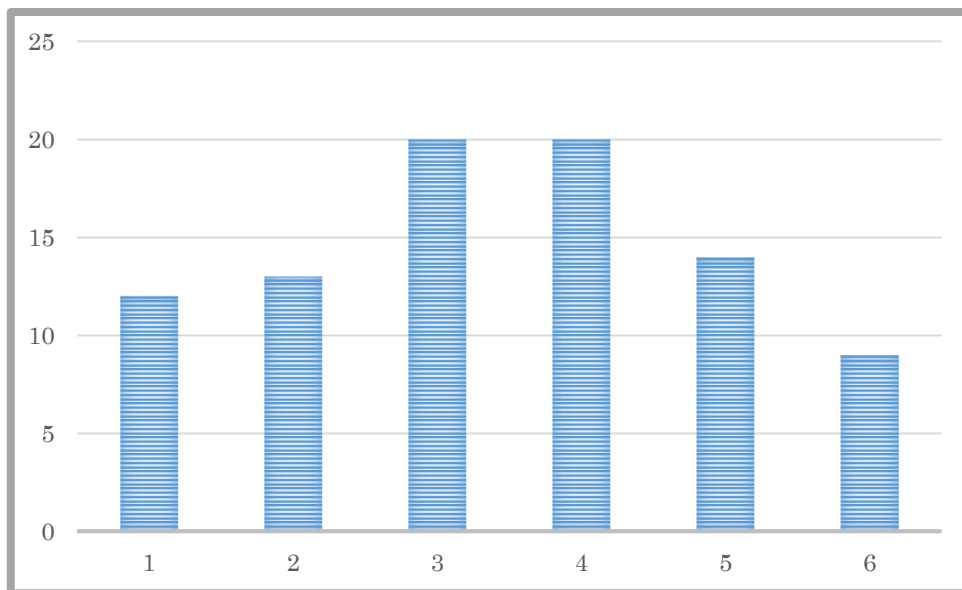
帽子をかぶろう。

新年度になって、一ヶ月がたちました。新しいクラス、新しいお友達、新しいお勉強と新しいことばかりで、わくわく、ウキウキするけれど、心も体もちょっと疲れましたね。4月は体調不良を訴えて保健室に来る人がとても多かったです。心が疲れてしまうと、お腹が痛くなったり、気持ちが悪くなったり体の調子が悪くなってしまうことがあります。不安なことや心配なことがある時には、先生やお家の人やお友達に話しをしてみましょう。5月は心も体も元気に過ごしましょう。

＊ ＊ 歯科検診の結果を配りました ＊ ＊

4月17日と24日に歯科検診をしました。みんな自分の順番が来るまで静かに待って、歯医者さんの前ではちゃんと自分の名前が言えました。とても上手に検診が受けられました。歯科検診の結果を全員に配りました。お家の人と一緒に見てみてくださいね。「受診のおすすめ」のところに○がついていた人は早めに歯医者さんに行きましょう。

むし歯が見つかった人は何人いるかな？



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
検診を受けた人	55	43	42	48	43	59
虫歯が見つかった人	12	13	20	20	14	9

★検診結果から★



グラフからもわかるように、3・4年生でむし歯の見つかった子が多かったです。また、歯垢がたくさんついていたり、歯肉炎になってしまっている子も低学年以上に多いことがわかりました。低学年は仕上げみがきをしてもらうなど、お家の人の目が届いていますが、低学年以上はまだ歯磨きの仕方が未熟なままに手を離れてしまいます。時々子供たちの口の中をチェックして、歯みがきの仕方を一緒に見直してみてください。

はいしや 歯医者さんのつぶやき・・・

たんさん
炭酸のジュースやスポーツドリンクをたくさん飲む子は歯の
ひょうめん
表面が白くなってしまっています。これはむし歯になりやすい
じょうたい
状態またはむし歯の一步手前ですよ。
の
飲み物は出来れば、お茶か水がいいですね。



ながーいゴールデンウィークが^お終わりました

みなさんはどんなゴールデンウィークをすごしましたか？

りょこう
旅行に行ったり、お出かけしたり、ともだち
友達と遊んだり楽しいことがいっぱいだったので
はないでしょうか。

でも楽しいお休みの日はつい、よ
夜ふかししてしまったり、おやつばかり食
食べたり、ごろごろゲームばかりしてしまったり・・・

そんな生活をしてしまった人も多
多いはず。

がっこう
学校も始まりました。はや
早く規則正しい生活に戻して、げんき
元気にすごしましょう。



早起き



たくさん遊ぶ



早く寝る

朝、朝日をあびて思い切って早起きしてみましよう。そして昼間はたくさん体を動かして遊ぶ！
そうすると夜は自然と早く眠くなるはずですよ。バランスのよい食事もお忘れずに。