



連休中はゆっくりすごせましたか？今年は4月から暑い日や寒い日があり服装選びも難しい日が続きました。先月、欠席者は少なかったですが体調不良など病気で来室するお子さんが多かったです。連休で生活リズムがみだれてしまったなあと感じる人は、規則正しい生活習慣を取り戻し体調を崩さないよう気をつけて過ごしていきましょう。

がっ けんこうしんだん
 ～ 5月の健康診断まだまだあります！ ～



8	水	眼科検診(4年生)【医師からの依頼によりマスク着用】
15	水	歯科検診(全員)【朝、家で歯みがきをしてきてください】
16	木	尿検査予備日(再検査者・前回未提出者)*該当のお子さんには、前日(15日)にお知らせの紙を渡します。再検査のお子さんには容器セットも配付します。前回未提出のおさんは、すでにお配りした容器を使用してください。家に容器がない場合は、学校にお知らせ下さい。
29	水	内科検診(1・2年)【体育着】

けんこうしんだん
 健康診断でみつ
 かった病気は、
 早く治しま
 しょう



健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、「受診のおすすめ(治療報告書)」を渡しています。受診がおわりましたら、治療報告書を学校にご提出くださいますようお願いいたします。

5/7現在、視力・聴力・内科【4～6年】・耳鼻科の「受診のすすめ」は配付済みです。用紙をもらわなかったお子さんは「所見なし」です。4年視力は、眼科検診終了後お渡しします。

*欠席等で、学校で検診を受けられなかったお子さんは、学校医・学校歯科医の医院で検診を受けることになります。ご承知おき下さい。

おうちの方へ ～歯と口の健康を考える～

今年度も学校では、感染対策を心がけながら給食後の歯みがきをしていきたいと思えます。歯科検診は来週ですが、毎年、歯肉炎・歯垢の付着を指摘されるお子さんが目立ちます。これらは、おし歯の原因や歯を失う原因にもなります。歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間などの丁寧な歯みがきを心がけることで改善することもできますので、習慣化できるとよいですね。

40年、50年先の未来はお子さんたちにとって想像が難しいかもしれません。

おうちの方の支援はまだ必要な時期ですので、サポートをよろしく願いいたします。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

せいけつで 〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい!」「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考えている人はいませんか? でも、歯みがき・つめ切り・手洗いなどをしないのはNG! せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことで、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意! 軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてくださいね。

