

ほけんだより 5月

宇都宮市立平石北小学校
令和3年5月10日
NO. 2

5月に入り、「夏日」と呼ばれる25℃以上の日もあり、急に暑い日が増えるようになりました。熱中症対策は早めに行うことが大切です。衣服の調節をしたり、水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしたりして元気に過ごしましょう。



《5月の健康診断》

にちじ 日時	ないよう 内容	たいしょうしゃ 対象者
5/10 (月)	ちようりよくさいけんさ 聴力再検査	がいとうしゃ 該当者
5/11 (火)	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年
5/13 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
5/14 (金)	にようけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年
5/26 (水)	しんぞうけんしん 心臓検診	1・4年生

健康診断

受診のすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

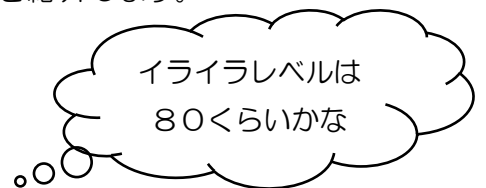
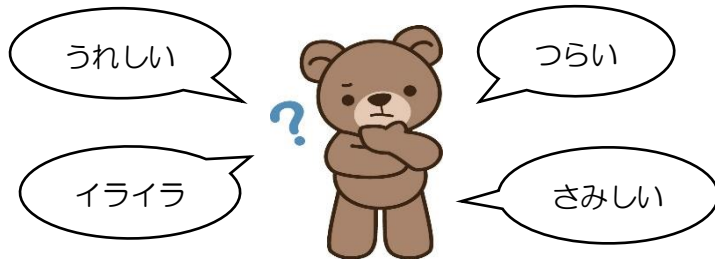




《心は疲れていませんか？》

新年度が始まり1か月。新しい環境になると知らないうちに、たくさんのパワーを使っています。更に、新型コロナウイルス感染症の影響で自由にお出かけができない状況や、自分や周囲の大切な人が感染してしまったら…と不安な気持ちを抱えている人も多いかと思えます。体だけではなく心も健康に過ごすことができるように、そのポイントを紹介します。

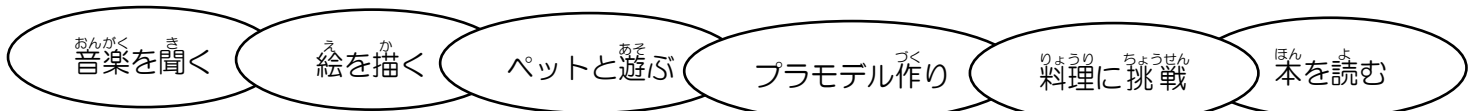
① 自分の気持ちに気付いて表現してみましょう。



★どんな気持ちも大切に

自分や周りの人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。

② 自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう。



ストレスへの対処方法をいくつかもっていると、安心して過ごすことができます。レパートリーを増やしてみましょう。

◇歯科検診結果 CO・GO とは？

歯科検診結果については治療の必要の有無に関わらず、全家庭に配付しました。結果を確認し、お子さまの歯の状態についてぜひご家庭で話題にしてみてください。

お知らせのなかに「CO」「GO」と表記があります。今回はこれらの表す意味についてご紹介します。

CO とは

完全なむし歯ではないが、歯みがきをおろそかにしたり、甘い物を食べ続けていたりするとむし歯になる可能性がある歯のこと。※「むし歯になりかけの歯」



GO とは

歯石は付いていないが、プラーク（歯垢）により歯肉に軽い炎症がおきている状態。



まだ間に合う！症状の進行を防ぐためには



1. 丁寧な歯磨きを心がける

歯と歯の間や、歯ぐきと歯の間、奥歯は特にむし歯になりやすい場所です。注意して磨くことが大切です。

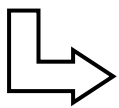
2. 生活習慣・食習慣を見直す

体の抵抗力が低下すると炎症が起こりやすくなるため、早寝早起きの習慣やバランスの良い食事に気をつけましょう。おやつは時間や回数を決めるなどの工夫も効果的です。

◇子どもの「ロコモティブシンドローム」について

ロコモティブシンドロームとは、筋肉・骨などに障害が起こり、歩行や日常生活に障害をきたしている状態をいいます。ロコモはこれまで、高齢者の問題として考えられていました。

しかし、近年の子どもはゲームの普及や、外遊びの減少、生活習慣の変化によって、体のバランス・柔軟性及び反射神経が低下しているといわれており、これにより体を動かす基本動作ができない状態を「子どものロコモ」といいます。



運動器検診

5/11 (火)

ご家庭で記入していただいた、問診票をもとに、内科検診では校医さんに運動器に異常がないかを診ていただきます。

★生活習慣を整えましょう。

「子どものロコモ」の原因は生活習慣そのものにある場合が多く、今問題がなくても、ケガに繋がってしまうことも少なくありません。ご家庭でも健康な体づくりに取り組んでみてください。



適度な運動



睡眠



バランスのよい食事

★よい姿勢を身につけましょう。

対策のポイントのひとつとして「姿勢をよくすること」です。お互いの姿勢をチェックし合うのもひとつの手段です。

顎出し



猫背



背筋がピン