

ほけんだより 5月

宇都宮市立陽東小学校

令和5年度 第2号

うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

からだや身の回りをきれいにしよう

あら 新たなスタートの4月から1か月が経ちました。あたらしい かんきょう には慣れましたか？

慣れてきた頃に、けがが増えやすくなるといわれています。ともだち との けがに気を付けながら遊びましょう。

また、暑い日もみられるようになりました。ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけ、すいぶんほきゅう 水分補給をしっかりとしていきましょう。

あさ おやくそく
朝のお約束

あさ たいおん はか
○朝、体温を測る。

○さくら連絡網に入力する。



バランスよく食べよう!

からだの調子を整える

エネルギーのもとになる

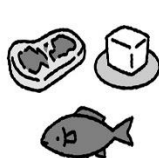
からだをつくる



たんすい かぶつ
炭水化物



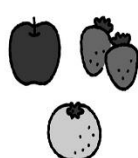
しじつ
脂質



たんぱく質



むしじつ
無機質



ビタミン

げんきに過ごすために必要なものの1つに「食事」があります。特に、1日のエンジンをかけるための朝ごはんは大切! 必ず朝ごはんを食べて登校してきてください。苦手なものも一口チャレンジしてみましょう!



こんげつ けんこう しん だん
今月の健康診断



18日(木)

し かけんしん
歯科健診

ぜんがくねん
全学年

19日(金)

にょうけんさ
尿検査

ぜんがくねん
全学年

25日(木)

にょうけんさ
尿検査

かいめいていしゅつしゃ
1回目未提出者

26日(金)

ないかけんしん
内科検診

ねん ねん
1年・6年・たんぽぽ



保護者様へ

随時学校健診の結果や受診勧告の通知を配付しています

4月に実施した身体計測の結果は全員へ配付し、眼科健診と視力検査は異常があった児童のみへ受診を勧める通知を配付させていただいております。該当する場合には、受診をおすすめいたします。通知裏の診断票を医師に記入していただき、学校へ提出をお願いいたします。

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



／ 現在歯 げんざいし なしかせん
治療の必要のない健康な歯
ちりょう ひつよう けんこう な

CO 要観察歯 ようかんさつし
むし歯になりそうな歯
むしは なる そう な

C むし歯 むしは しー？
カリエス？
治療が必要なむし歯
ちりょう ひつよう 必要 むしは

○ 処置歯 しよちし
治療が済んでいる歯
ちりょう 済 まる は

GO 歯周疾患要観察者 ししゅうしっかんようかんさつしゃ
軽い歯肉の炎症がある
かる しにく えんしょう

G 歯周疾患罹患患者 ししゅうしっかんりかんしゃ
治療が必要な歯周疾患
ちりょう ひつよう 必要 ししゅうしっかん

△ 喪失歯（永久歯） そうしつし えいきゅうし
永久歯がなくなった状態
えいきゅうし 永久歯 なくなった 状態

× 要注意歯 ようちゅういにゅうし
抜くかどうか相談が必要な乳歯
ぬく かどうか そうだん ひつよう な らうし

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ
友達関係に悩みが出てくるこ
ろかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にい
ると楽しいはずなのに、「相手
に嫌われたくない」「空気を悪
くしたくない」と、言いたいこ
とが言えず、ストレスや疲れを
ためてしまう人は少なくありま
せん。「しんどいな」と感じたら、
ちょっとその友達から距離を置
いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味
に没頭したり、おいしいおやつ
を食べたりするのもおすすめです。
そうすると、相手にとっても自
分にとっても「ほどよい距離」
が見えてくるでしょう。

ちょこっ♪と保健室クイズ

陽東小学校の保健室のベッドはいくつあるでしょう？

答え 3台

最大で3人がベッドで休むことができます。陽東小のベッドは壁にしまうことができるので、
普段は1～2台を開けています。健康に気を付けて過ごしましょうね。

