



2024 年（令和 6 年）5 月 10 日 福山市立宜山小学校

楽しみにしていたゴールデンウィークが終わりましたね、生活リズムを休みモードから学校モードに切りかえ、体調を整えましょう。そして、新たな楽しみや目標を持ち、心も元気にすごしましょう。

5月16日(木)は健康診断が2つあります。

①耳鼻科検診

9:30～

鼻・喉・耳・音声言語について検査します。

（耳の検査は聴力検査の結果、聞えにくかった人のみ行ます。）

*検査の前に自分の名前をはっきり言いましょう

②歯科検診

13:00～

*歯ブラシを持ってきて、給食後歯をみがきましょう。



♣何を調べるの？

「歯ならび・かみ合わせ・あごの関節の状態」、「むし歯がないかどうか」、「歯みがきがじょうずにできているかどうか」などについて調べます。

♣歯科検診で使う主な記号の意味

- ／（斜線）なし・・・健康な歯。一度もむし歯になったことのない歯です。
- まる・・・処置がすんでいる歯です。
- CO シーオー・・・むし歯になりかけている歯です。食べたらみがく習慣をつけましょう。
- C シー・・・むし歯です。
- GO ジーオー・・・歯肉に少し炎症があります。歯と歯肉の間をていねいにみがきましょう。
- G ジー・・・歯肉の健康状態が悪いので、早めに受診しましょう。



記号の意味を頭に入れておき、お医者さんの言われていることに耳をかたむけてみましょう。



もうすぐ運動会！



朝食はからだのガソリンです。しっかり食べてパワーアップ！



朝の排便は、脳からの目覚めの指令。毎朝の排便を心がけよう。



手足のつめを切り靴のひもをしっかり結んで、けがのないように。



準備運動をして、からだのウォーミングアップをしておこう。



運動にそなえ、汗ふき用タオルを準備し、汗の始末をしっかりとする。



体調の悪いときは無理に運動しない。（先生に申し出る）



入浴と十分な睡眠で疲れをとる。

体調をしっかり整えて、運動会にそなえよう。



★保護者の皆様をお願い ハンカチ・水筒を必ず持たせてください。

- ・ハンカチを持ってきていない人が目立ちます。手を洗った後や、汗をかいたときに拭くためにも必要です。汗拭き用とあわせて2枚あると望ましいです。
- ・熱中症予防のために、できれば大きめの水筒をもたせてください。中身はスポーツドリンクも可能です。スポーツドリンクは、水で薄めたものが体に優しいです。
- ・暑さと運動でかなり体力を消耗します。朝食抜きは、体調を崩すもとです。朝ごはんを必ず食べて登校させてください。

