

# ほけんだより

おうちの人といっしょに読みましょう。

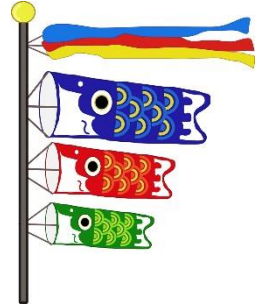
平成30年5月7日（月）

高崎市立鼻高小学校 保健室

## 連休で心も体もリフレッシュ!!

新年度が始まって1ヶ月が経とうとしています。新しい勉強や運動に、意欲的に取り組み、新たな学年を気持ちよくスタートできましたか？また、連休中は、ゆっくり体を休められましたか。

5月は、みなさんが楽しみにしているファミリー遠足があります。元気に参加できるように、日ごろから健康的な生活週間を心がけましょう。



## 5月の保健行事について

けんしんこうもく 健診項目	じっしひ 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび 準備すること・注意点
じゅんかいし かほけんしどう 巡回歯科保健指導 	11日（金）	1年生・3組・4組	しかえいせいし らいこう は 歯科衛生士さんが来校し、歯のみがき方を教えてくれます。 <持ち物> は 歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル2枚、洗濯ばさみ1つ
がんかけんしん 眼科検診 ぬまが 沼賀 哲郎先生 （沼賀眼科医院）	16日（水） 13:00～	ぜんがくねん 全学年	まえがみ なが こ き 前髪の長い子は、切るかピンでとめて下さい。 
じび かねしん 耳鼻科検診 はせがわ 長谷川 等先生 （長谷川医院） 	23日（水） 13:30～	4年生全員と 予診票から 検診が必要と 判断された人	対象者は、担任の先生から連絡してもらいます。 4年生と対象者は、家で耳そじをしてください。 ながみ こ き 髪が長い子は、耳に髪の毛がかからないようにしるようにしましょう。
こうないし かしどう 校内歯科指導	30日（水） 5時間目	2年生	えいようし ようごきょうゆ しかしどう 栄養士と養護教諭で歯科指導をします。 <持ち物> は 歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル2枚、洗濯ばさみ1つ

保護者のみなさまへ

4月中に、歯科検診結果通知をお渡ししました。

すでに治療を済ませて、学校に報告書を提出してくれたお子さまもいます。むし歯や歯周疾患がひどくなる前に、治療をすませるようお願いいたします。



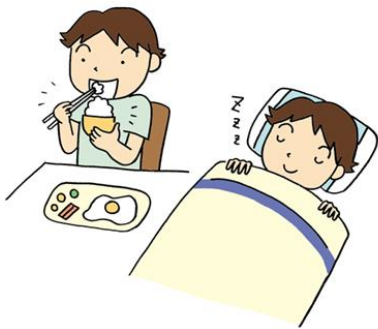
# そろそろ熱中症に注意しよう！

## 熱中症の起きやすい条件

- 前日までに比べ、急に気温が上がった時
- 湿度が高い時
- 休み明け
- 梅雨明けをしたばかりの時
- 食事や睡眠が不十分で体調がすぐれない時



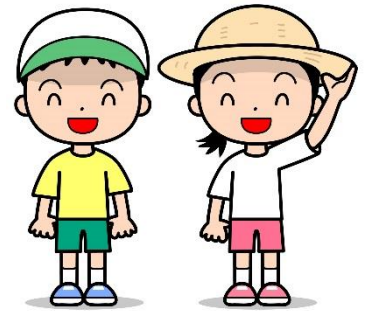
予防の方法は・・・



① 早ね早おき朝ごはん



② 運動や遊ぶ前に水分補給



③ ぼうしをかぶる



④ 体調が悪い時は、早めにお家の人や先生に伝える。

## Good Morning 朝ごはんを食べよう！

● 朝ごはんのはたらき

・からだを  
あたためる



・脳のエネルギー  
になる



・胃腸をしげきして、  
排便しやすくする



● 朝ごはんを食べるとき

・ゆっくり食べられるように  
早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに  
もう1～2品たてみよう



+



+

