

ほけんだより 5月

南大東小中

2025.5

No.2

しんがくねん やく かげつ
新学年になって約1ヶ月がたちました。

ごーるでんういーく はしっかりと休み、やす こころ からだ もリフレッシュ

できましたか？かんきょう が つか 環境が変わり、疲れのたまりやすい時期です。5月
をげんきにす すごせるように、ごはんをしっかりと食べ、た よる はやめにねて、
すいみんをたくさんとるようにしましょう。

きおんが あ がって、あつ 暑くなってきました。あつ 暑さにまけないためにも、
きそくただ せいかつ こころ 規則正しい生活を心がけましょう。



5月の保健行事のお知らせ

- 5/13 (火) 歯科検診① (小学生)
- 5/14 (水) 歯科検診② (中学生)
- 5/15 (木) 内科検診 (全児童生徒)

今月の

保健目標

病気を治し健康な体をつくろう



。 歯科検診では… 歯や歯ぐきなど、口の中の健康状態や、あごの状態も調べます 。

検査では

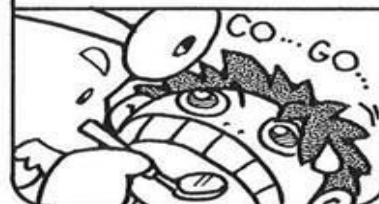
待っているときは
はしずかに



大きく口をあけて



自分の歯のようすを
よく聞きましょう



CO
ましよう

シーオー
うむし歯になりそ
うです。気をつ
けてようすをみ

え!?



C
医者さんへ!

シー
むし歯になって
います。早く歯

うわーん



GO
をみましよう

ジーオー
歯ぐきが少し炎症
をおこしています。
気をつけてようす

あれれ



G
医者さんへ!

ジー
歯ぐきの炎症がひ
どくなっています。
できるだけ早く歯

ひゃー





下着が健康を守っているってホント?

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ!

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



- ✿ 学校の廊下を走っていませんか?
- ✿ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?



- ✿ ゆっくり眠れていますか?
- ✿ 毎日朝ごはんを食べていますか?



- ✿ 元気よくあいさつをしていますか?
- ✿ 友だちにきつい言い方をしていませんか?

保護者の方へ

保健調査票、尿・ぎょう虫検査などの提出にご協力いただきありがとうございます。健康診断がもう少し続きます。体育着の準備のご協力等よろしくお願いいたします。

気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせ下さい。