

ほけんだより 4月

旭市立琴田小学校
 保健室 No. 2
 令和8年4月20日
 ☆お家の人と読みましょう☆
 ※裏もあります。

しんねんど はじ しゅうかん
 新年度が始まり、2週間がたちました。

がっこうせいいかつ
 学校生活にはなれてきましたか？4～6年生は陸上部の活動が始まりましたね。新しいことにチャレンジすることが増え、だんだんつかれが出てくる時期です。つかれは、たいちょうふりょう じき げんいん
 体調不良やけがの原因にもなります。夜は早めねて、つき ひ げんき
 次の日を元気にむかえられるようにしましょう。



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

あてはまるものがあつたら、こころ や からだ が「休んで！」と教えてくれているサインかも。好きなことをして、のんびり過ごす時間をとりましょう。

こころのサイン	からだのサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない



お医者さんの検診が始まります

けんこうしんだん
 健康診断では、「病気がないか」「生活で気を付けることはないか」「問題なく成長できているか」などを調べます。今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてくださいね。

ほけんだよりで『健康診断でどのようなことを調べるのか』や『健康診断の受け方』をお知らせします。よく読んで、上手に受けられるようにしましょう。

今年度、健康診断や検査でお世話になる先生方です

ないか
 内科

しか
 歯科

やくざいし
 薬剤師

みなさんが健康に過ごせるよう、健康診断や教室の検査をしてさせていただきます。





しかけんしん 歯科検診のお知らせ



がっ にち すい
4月22日(水) 8:30~

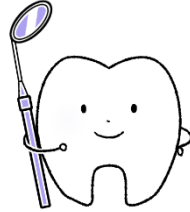
ねんせい ぜんこうじどう たいしょう
1~6年生 全校児童が対象です。

けんしんとうじつ やす
★検診当日はできるだけお休みしないように
ねが
お願いします。

ごぜんちゅう けんしん
午前中の検診です。

あさ は
朝、ていねいに歯をみが
いてきましょう

- ① みがき残しなく、**じょうず** 上手に歯みがきができていますか
 - ② **は** 歯ならびの異常はないか
 - ③ **ししゅうびょう** (歯ぐきの病気) になっていないか
 - ④ **かんせつ** あごの関節に異常はないか
- などを調べます。



しかい いあんごう 歯科医さんが言っている暗号 よく聞いておこう



しゃせん けんこう は
斜線 『健康な歯』



しーC 『むし歯』



しーあーCO 『むし歯に
なりそうな歯』



まるO 『治りようが
終わっている歯』

できているかな?

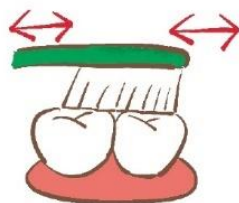


ただ は かた 正しい歯のみがき方

まいにち は
せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなると口中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする