

ほけんだより



令和4年4月28日(木)
練馬区立大泉東小学校
校長 垣崎 晃
養護教諭 馬淵 景子

5月の保健目標「健康な体を作ろう」

令和4年度が始まって1か月が経ちました。最近、疲れがみえる人も増えてきました。ゴールデンウィークが始まりますが、生活リズムを整えて健康な生活を送りましょう。

健康診断を行っています。

健康診断は自分の体のことを知ったり、成長を感じたりする大切な機会です。「受診のおすすめ」をもらった人はできるだけ早く病院でみてもらいましょう。健康な体を作り、守っていけるように、毎日の生活に取り入れやすいアドバイスをまとめました。

～体全体～

- ☆ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気を付けましょう。
- ☆ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ☆ 十分な睡眠を取りましょう。
- ☆ 毎日適度な運動をしましょう。



～聴力～

- ☆ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの音量にしましょう。
- ☆ 聞こえが悪いなどと思っている人は、耳あかがたまっているかもしれないので耳鼻科の先生に相談しましょう。



～視力～

- ☆ 読書や勉強をするときは、目から30cmくらいはなしましょう。
- ☆ ゲームは時間を決めて、休けいしながらしましょう。
- ☆ 本やスマホは明るい場所で見ましょう。
- ☆ めがねやコンタクトは、自分にあつたものを使いましょう。



～歯科～

- ☆ ごはんを食べた後や寝る前は歯みがきをしましょう。
- ☆ 歯は1本ずついねいにみがきましょう。
- ☆ 歯と歯ぐきの境目もみがきましょう。
- ☆ 歯ブラシは定期的に毛先を確認して取りかえましょう。



歯科検診

の きごう 記号

歯医者さんが歯科検診のときに言っていた言葉の意味は知っていますか？「全然分かんないよ～」とつぶやいていた人もいましたね。知っているると歯科検診が少し楽しくなるかもしれません。

アルファベット…乳歯(子どもの歯)の場所、数字…永久歯(大人の歯)の場所
＼(しゃせん)…健康な歯、C…むし歯、CO…むし歯になりかけの歯、O…治療した歯