

ほけんだより

令和5年5月10日(水)

阿久根市立折多小学校

〇おうちのひととよんでね

新学期がスタートして1か月がたちました。担任の先生が変わったり、新しい教科書をもったり…ほかにたくさんの物との新しい出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとせず、少しずつ自分のペースで学校生活を楽しみましょう。一方、連休の後で生活が乱れがちになっていると思われるので、生活リズムを崩さないように注意してください。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

バランスよく食べよう!

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

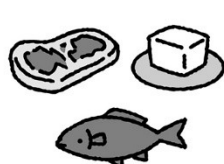
カラダをつくる



炭水化物



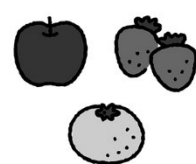
脂質



タンパク質



無機質



ビタミン

~今月の保健目標~

自分の体をよく知り、健康生活の目標を立てよう

- 生活習慣の目標を立てよう
- 健康診断の結果をうけて、からだのようすを知ろう。

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると?

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくなる
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質 → 体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物 → 脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど



★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



7つのちがいをさがそう！



けんこうしんだん けっか せいかつ
健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



ちょうじかん
長時間、
ゲーム機やスマホを
つか
使っていませんか？

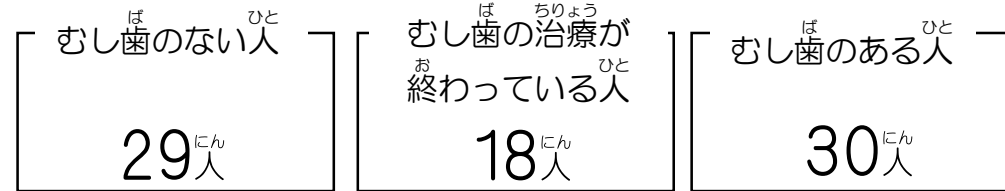


しょくご は
食後に歯みがきは
していますか？



イヤホンなどで
ちょうじかん おんがく
長時間、音楽を
き
聞いていませんか？

おりたしょう ちゅう なか ようす
○折多小のみんなの口の中の様子はどのようでしょう？（歯科健康診断の結果より）※未受診2名



めざせ
ちりょうりつ
治療率
100%

むし歯は自然にはなおらないので、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

なん い し しか けん しん
何て言ってる？ 歯科検診

しか けん しん よう ご
歯科検診用語の
意味を知っておこう♪



げんざいし しんせん
現在歯
ちりょう ひつよう
治療の必要の
ない健康な歯

CO ようかんさつし
要観察歯
むし歯に
なりそうな歯

C むし歯 しー？
カリエス？
ちりょう ひつよう
治療が必要な
むし歯

しよちし
処置歯
ちりょう まる？
治療が
済んでいる歯

GO ししゅうしつかんりかんしゅ
歯周疾患要観察者
かる しにく
軽い歯肉の
炎症がある

G ししゅうしつかんりかんしゅ
歯周疾患罹患患者
ちりょう ひつよう
治療が必要な
歯周疾患

そうしつし えいきゅうし
喪失歯（永久歯）
えいきゅうし さんかく？
永久歯が
なくなった状態

× ようちゅういにゅうし
要注意乳歯
ぬ 抜くかどうか
相談が必要な
乳歯

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施のご理解とご協力いただき誠にありがとうございました。健康診断が完了した項目につきましては随時、結果を通知しています。病気の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点など話し合い、共有していただければと思います。各病院の受診した証明を医師に書いていただいておりますが、有料となる場合がございます。ご了承ください。病院受診される際に受診勧告書を病院へ持参し、病院で結果を記入していただき、学校へご提出ください。

また、今年度からむし歯のある児童（C）・むし歯になりそうな歯のある児童（CO）には「むし歯地図」を治療勧告書とともに配布しています。ご家庭でお子さんの目の届くところに掲示し、むし歯予防とむし歯治療にご活用くださいますようお願いいたします。むし歯は自然には治りません。むし歯のあるお子さんは、早めに歯医者に行かれることをお勧めします。