

# ほけんだより 4月

旭市立琴田小学校  
保健室 No.2  
令和6年4月22日

☆**おうちのひとと読みましょう**☆  
※裏もあります。

新年度が始まって2週間が過ぎ、つかれが出てくる  
ころです。次の日につかれを残さず、毎日を元気に過  
ごすためには、良い生活リズムで過ごすことが大切で  
す。新年度が始まった今が生活リズムを整え、身に付  
けるチャンス！良い生活リズムを身に付けましょう。

身に付けよう



良い生活リズムを



**早起き**  
早起きして日中体を動かせば  
早く寝られます。また、朝日  
を浴びると体内時計が整い、  
夜自然と眠くなります。

**朝ごはん**  
朝ごはんをよく噛んで食べる  
と、体を動かすエネルギーを  
補給できるだけでなく、脳が  
目覚め活発に動きます。

**うんち**  
朝ごはんを食べると腸が刺激  
され、うんちがしつくなりま  
す。出なくてもトイレに座る  
時間を持たせましょう。



## お医者さんによる健康診断が始まります

健康診断では、みなさんの体に病気や調子のよくないところ  
はないか、どのように・どれくらい成長しているかなどを調べます。  
ほけんだよりで検査の受け方をお知らせしていきますので、よく  
読んで正しく受けられるようにしましょう。



健康診断でお世話に  
なるお医者さんです。

内科	はまいん 浜医院	はま 濱 とき 年樹 せん せい 先生
歯科	すがやし 菅谷 かい いん 歯科医院	すが 谷 ひろ し せん せい 先生

## 健康診断の前は「身だしなみ」もしっかり準備しましょう！



健康診断の前日は、  
お風呂に入って体を  
きれいにしておきま  
しょう。



かみが長い人はむすんだり、  
とめたりしてじゃまになら  
ないようにしましょう。

4月24日（水）8：30～<sup>しかけんしん</sup>歯科検診です



<sup>しかけんしん</sup> <sup>なに</sup> 歯科検診では何がわかるの？

みがき残しなく、<sup>じょうず</sup>上手に歯みがきができているかな？

歯ならび・かみ合わせの異常はないかな？

<sup>ししゅうびょう</sup> 歯周病になっていないかな？

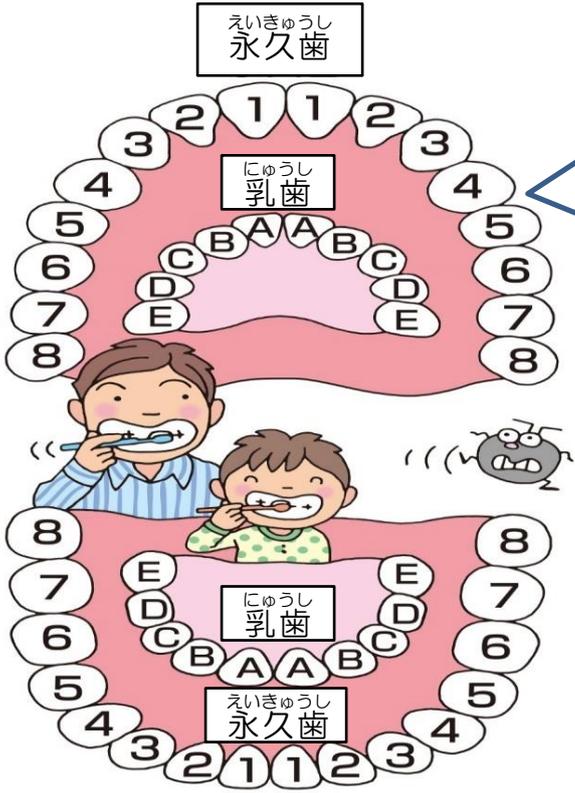
歯ぐきの病気で、<sup>ほう</sup>放っておくと、<sup>は</sup>歯を支えている骨がとけて、<sup>は</sup>歯がぬけてしまうこともあります。

あごの関節に異常はないかな？

○午前中の検診なので、朝の歯みがきを忘れずにいつもよりも念入りにして、くるようにしましょう。



<sup>しかい</sup> 歯科医さんが言っている暗号はどんな意味かな？



歯のよび方があります。永久歯（大人の歯）は1～8の数字で、乳歯（子どもの歯）はA、B、C、D、Eとよんでいます。

しゃせん 斜線	むし歯になっ <b>た</b> ことがない健康な歯
まる ○	むし歯になっ <b>た</b> けれど、治療した歯
ぼつ X	ぬ <b>い</b> た方がいいかもしれない乳歯（子どもの歯）
しーおー CO	むし歯になり <b>そ</b> うな歯
しー C	むし歯（治療が <b>必</b> 要な歯）