

明日 23日(金)に歯科検診があります！

西原歯科医院の中村政孝先生に、口の中の様子を診ていただきます。

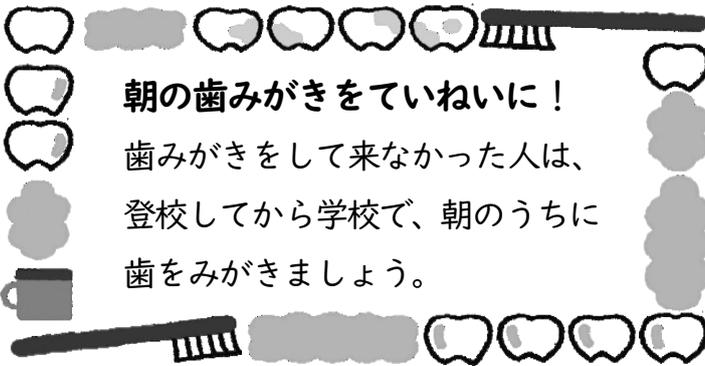
<時間と順番>

クラス	検診予定時間	授業時間
1-1・1-3	8:45 ~ 9:05	1校時
1-2・1-4	9:05 ~ 9:25	1校時
2-1	9:25 ~ 9:45	1校時・2校時
2-2・2-4	9:45 ~ 10:05	2校時
3-1・3-3	10:05 ~ 10:25	2校時
3-2	10:25 ~ 10:45	2校時・3校時

※ 時間は目安なので前後する場合があります。

※ 当日欠席の場合は、後日保護者の送迎のもとで受診して検査を受けることになる予定です。

<場所> 保健室



鏡で口の中をチェック✓

歯垢が溜まりやすいのはでこぼこしたところ。歯の生え方は一人ひとり違うので、でこぼこの形も人それぞれ。つまり、念入りにみがかないといけないところも人それぞれなのです。

歯科検診の日はいねいに歯みがきをします。そのときに、鏡で自分の口の中の様子をよく観察してみましょう。自分のでこぼこポイントはどこかな？

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



睡眠不足だった、朝食を食べていなかったりすると、熱中症になりやすくなります。しっかり睡眠をとり、必ず朝食を食べるようにしましょう。

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

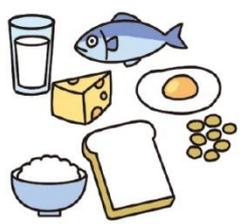
新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎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
- ・ 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよくはたらきます
- ・ 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



さすがだね!



◎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!



ほめことば

さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じです。人をけなす言葉を使うより、ほめ上手を目指しましょう。コツは「さしすせそ」!



- さ さすがだね!
- し 上手だね。知らなかった
- す すごいね。すてきだね。
- せ センスがいいね
- そ そうだね。その通りだね



みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲良く楽しく過ごせますよ。

来週、5月28日(水)は二次の尿検査です。対象の人には、検査キットとおたよいを配布します。忘れずに提出しましょう!

