

ほけんだより 5月号



R4. 5 徳島文理小学校保健室

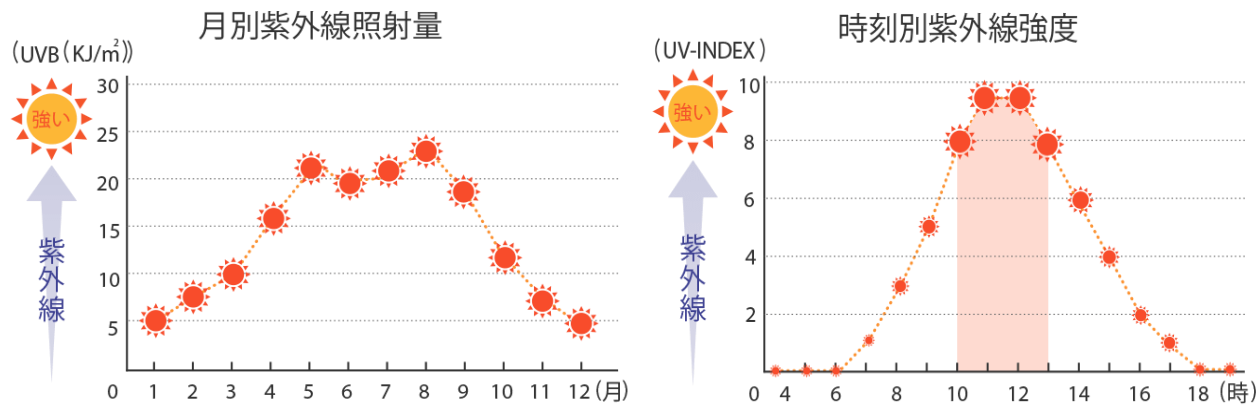
新学期がスタートし、1か月が経ちました。春は、環境の変化などで慣れないことも多く、体調を崩しやすい

季節です。みなさんは、体も心も元気に過ごすことができますか？ ゴールデンウィークがありますから、し

っかりと休息をとり、体調を整えましょう。また、普段から規則正しい生活を心がけ、夏に向けて暑さに負けな

い体作りをしていきましょう！

紫外線量が多いのは5月？



気温があまり高くなく、曇りの日も多い5月ですが、紫外線の量は夏にかけてどんどん大きくなっています。

外遊びの時には ①紫外線の強い時間を避ける ②日陰を利用する ③日傘を使う、帽子をかぶる ④衣服で

覆う ⑤サングラスをかける ⑥日焼け止めを上手に使う などを行い、紫外線の浴びすぎを防ぎましょう。

(環境省「紫外線環境保健マニュアル 2020」より)

5月の健康診断スケジュール

5/19(木)・・・内科健診(1・3・5年生)

5/20(金)・・・歯科健診(全学年)

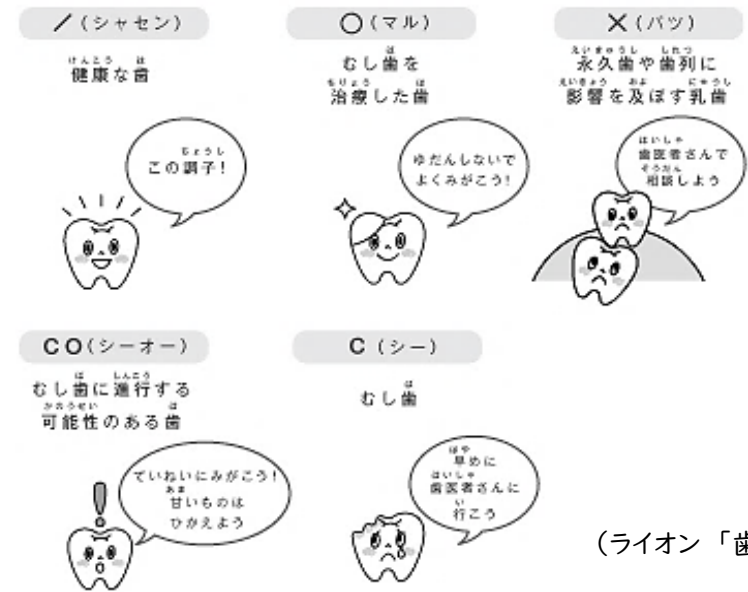


◇5月20日に歯科健診があります。

歯科健診では、むし菌がないか、歯垢(菌の汚れ)がついていないか、歯ぐきの腫れがないか、かみあわせ

の異常がないかなどを診てくださいます。歯科健診の日の朝も、しっかりと歯磨きをして登校しましょう。

歯医者さんが使う記号と言葉



(ライオン「歯みがKids」より)

むし菌はそのままにしておくと、どんどん進行します。学校の歯科健診を受けて、むし菌があるという結果

が返ってきた場合は、すぐに歯医者さんを受診しましょう。乳歯のむし菌でも、次に生える永久歯(おとなの

歯)に悪い影響があるため、生え変わるからと油断せずに必ず受診しましょう。

むし菌や歯垢、歯ぐきの腫れは、毎日の丁寧な歯みがきで防ぐことができます。がんばりましょう☆