



R8. 5. 1 (金)

中塚小学校 保健室

No.2

あした 明日からはいよいよ 5連休ですね！ 4月から 新たな 環境でがんばってきみなさんの 体は、
 自分が思っている以上に 疲れがたまっている かもしれません。このお休みは、心と体を ゆっくり休
 める時間も大切にしてくださいね。

5月の予定

5月は検診が多いのでしっかりチェックしよう！



日 ち	項 目	学 年	
19日(火)	眼科検診	全学年	○ 前髪が目にかからないようにする
21日(木)	耳鼻科検診	1・3・5年 昨年度欠席者	○ 耳掃除をしておく ○ 髪の毛が耳にかからないようにする
21日(木)	尿検査	全学年	○ 20日(水): 採尿容器・コップ・提出袋配布
22日(金)	尿検査予備日		○ 朝一番のおしっこをとる ○ 前日はジュースを飲まない



連休中もできるだけ生活リズムを崩さず、元気に過ごしましょう！

早く寝て体を休める！



早起きで頭がすっきり！



☆ よい生活リズムを身につけよう ☆

元気に勉強や運動！



朝ごはんをパワーチャージ！



はみがきチャレンジ!! (1・2年生)

4月22日(水)から3日間、1・2年生で歯みがき指導を行いました。歯みがきのコツや奥歯と前歯のみがき方を確認して、上手に歯みがきができるように練習しました。お家でもぜひチャレンジしてみてくださいね!

～歯みがきのコツ～

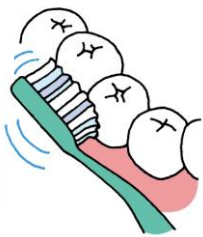
- ・やさしい力でみがく
- ・ハブラシは小さく動かす
- ・毛先をぴったり歯にあてる



奥歯の表面

毛先やわきで

みがく



奥歯の後

つまさきで

みがく



奥歯の裏

かかとで

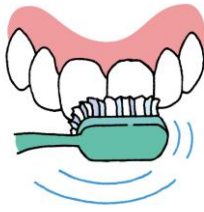
みがく



前歯全体

毛先全体で

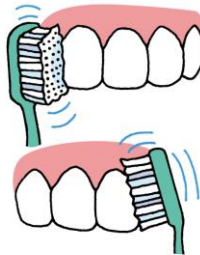
みがく



前歯の側面

わきで

みがく



ハブラシのあて方を工夫すると
きれいにみがけるよ!



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

各健康診断実施後、医療機関の受診が必要な場合は、個別に「結果のお知らせ」を配付します。視力など、早期発見・早期治療によって良い方向に向かうものもあります。お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめいたします。

※歯科検診のみ、異常の有無にかかわらず全校児童に「結果のお知らせ」を配付します。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

※受診後は、受診報告書を学校に提出してください。